

**HUBUNGAN ANTARA *JOY OF MISSING OUT* (JOMO)
DENGAN KEMANDIRIAN REMAJA DI MAN 2
BANYUWANGI KECAMATAN GENTENG
KABUPATEN BANYUWANGI**

SKRIPSI



Oleh:

A'yuni Maharani

NIM. 211103050029

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
2025**

**HUBUNGAN ANTARA *JOY OF MISSING OUT* (JOMO)
DENGAN KEMANDIRIAN REMAJA DI MAN 2
BANYUWANGI KECAMATAN GENTENG
KABUPATEN BANYUWANGI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Oleh:
A'yuni Maharani
NIM. 211103050029

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
2025**

**HUBUNGAN ANTARA *JOY OF MISSING OUT* (JOMO)
DENGAN KEMANDIRIAN REMAJA DI MAN 2
BANYUWANGI KECAMATAN GENTENG KABUPATEN
BANYUWANGI**

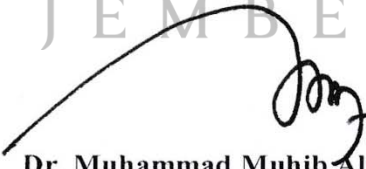
SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh oleh
Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam

Oleh:
A'yuni Maharani
NIM. 2111030500029

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Dosen Pembimbing


Dr. Muhammad Muhib Alwi, S.Psi., M.A.
NIP. 197807192009121005

**HUBUNGAN ANTARA *JOY OF MISSING OUT* (JOMO)
DENGAN KEMANDIRIAN REMAJA DI MAN 2
BANYUWANGI KECAMATAN GENTENG KABUPATEN
BANYUWANGI**

SKRIPSI

Telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu
Persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam

Hari : Senin
Tanggal : 22 Desember 2025

Tim Penguji

Ketua

Sekretaris

Arrumaisha Fitri M.Psi

NIP. 198712232019032005

Anugrah Sulistivowati, M.Psi. Psikolog

NIP. 199009152023212052

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

Anggota:

1. Dr. Moh Mahfudz Faqih S.Pd, M.Si.
2. Dr. Muhammad Muhib Alwi, S.Psi., MA.

Menyetujui

Dekan Fakultas Dakwah



Prof. Dr. Fawaizul Umam, M.Ag.

NIP. 197302272000031001

MOTTO

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ

“Bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya”
(QS AN-Najm: 39)*



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

¹ “Qur’an Kemenag”. Kementerian Agama Republik Indonesia. Diakses 28 November 2025. <https://quran.kemenag.go.id/>

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayahnya sehingga tugas akhir ini dapat selesai dengan baik. Sholawat serta salam tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menuntun kita semua menuju islam.

Penulis sangat bersyukur karena dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan penuh perjuangan dan pengorbanan, baik pikiran, materi, tenaga dan hati. Maka penulis mempersembahkan karya ini kepada :

1. Kedua orang tua penulis, Bapak Budiyono dan Ibu Siti Masrini, penulis mengucapkan terima kasih banyak atas segala doa, dukungan, dan kasih sayang yang selalu Bapak dan Ibu berikan kepada penulis.
2. Keluarga besar MAN 2 Banyuwangi Kabupaten Banyuwangi yang telah memberikan izin dan dukungan untuk melaksanakan penelitian skripsi di lingkup MAN 2 Banyuwangi.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kepada Allah Swt, atas hidayat dan rahmat-Nya. Puji syukur penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Joy Of Missing Out* (JOMO) dengan Kemandirian Remaja di MAN 2 Banyuwangi Kecamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi” sebagai salah satu syarat menyelesaikan program sarjana dapat terselesaikan dengan baik. Sholawat serta salam senantiasa tercurah limpahkan atas kehadiran Nabi Muhammad saw yang telah membawa kita dari zaman Jahiliyah menuju zaman terang benderang yaitu Addinul Islam. Kesuksesan ini dapat penulis peroleh karena dengan dukungan banyak pihak, oleh karenanya penulis menyadari dan menyampaikan terimakasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Prof. Dr. Hepni, S.Ag., M.M.,CPEM., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember beserta jajarannya yang selalu mengupayakan kesejahteraan Universitas.
2. Prof. Dr. Fawaizul Umam, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah yang telah memberikan fasilitas hingga terselesaikannya skripsi ini.
3. Bapak Dr. Uun Yusufa, M.A. Selaku Wakil Dekan I Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
4. Bapak Dr. Muhammad Muhib Alwi, S.Psi.,M.A selaku Kepala Jurusan Psikologi Islam dan selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan kesabaran, pikiran, dan tenaga untuk keberlangsungan skripsi peneliti. Semoga setiap ilmu yang Bapak berikan menjadi manfaat bagi peneliti dan menjadi ladang amal untuk Bapak.

5. Ibu Arrumaisha Fitri, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Prodi Psikologi Islam yang senantiasa memberi semangat kepada peneliti dan mahasiswa lain agar lebih giat belajar.
6. Seluruh dosen Fakultas Dakwah dan Program Studi Psikologi Islam UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember telah berperan penting dalam memberikan ilmu dan bimbingan selama penulis menempuh studi di kampus tersebut.
7. Keluarga besar MAN 2 Banyuwangi terutama Kepala sekolah dan wakil kepala sekolah bidang kurikulum yang telah memberikan izin dan bantuan selama penelitian berlangsung.
8. Keluarga besar Lembaga Pelayanan Psikologi EKSHA FIT yang telah memberikan bantuan dan dukungan dalam proses penyusunan karya tulis ini.
9. Semua pihak yang turut serta memberikan do'a dan bantuan kepada saya dalam menyelesaikan skripsi ini, semoga amal kebbaikannya diterima Allah SWT.

Semoga segala kebaikan yang peneliti dapat dari orang-orang hebat yang tidak dapat disebutkan satu persatu dapat menjadi ladang pahala serta jariyah di kehidupan yang abadi kelak, Amiin Ya Rabbal a'lamin.

Jember, 26 November 2025

A'yuni Maharani
NIM. 211103050029

ABSTRAK

A'yuni Maharani, 2025: Hubungan Antara *Joy Of Missing Out* (JOMO) dengan Kemandirian Remaja di Man 2 Banyuwangi Kecamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi.

Kata Kunci: *Joy Of Missing Out* (JOMO), Kemandirian, Remaja

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena yang marak terjadi pada remaja, yaitu fenomena *Fear Missing Out* (FOMO). Dibalik fenomena fomo atau perilaku ingin meniru atau melakukan apa yang dilakukan oleh orang lain, muncullah fenomena *Joy Of Missing Out* (JOMO), yaitu fenomena yang berbanding terbalik dengan fomo. Jomo menjadikan seseorang masih positif yang muncul ketika individu merasa nyaman tidak mengikuti arus sosial yang ada. Penelitian mengenai jomo juga masih terbatas, apalagi jika disandingkan dengan variabel kemandirian. Gap ini menjadi fokus penelitian untuk mengkaji keterkaitan antara *joy of missing out* dengan kemandirian remaja.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Apakah ada hubungan antara *joy of missing out* (Jomo) dengan kemandirian remaja di MAN 2 Banyuwangi? 2) Bagaimana perbedaan tingkat jomo pada laki-laki dan perempuan? 3) Bagaimana perbedaan tingkat kemandirian pada laki-laki dan perempuan? , tujuan penelitian ini adalah: 1) Mengetahui hubungan antara *joy of missing out* (jomo) dengan kemandirian remaja di MAN 2 Banyuwangi, 2) Mengetahui tingkat jomo antara laki-laki dan perempuan 3) Mengetahui tingkat kemandirian antara laki-laki dan perempuan.

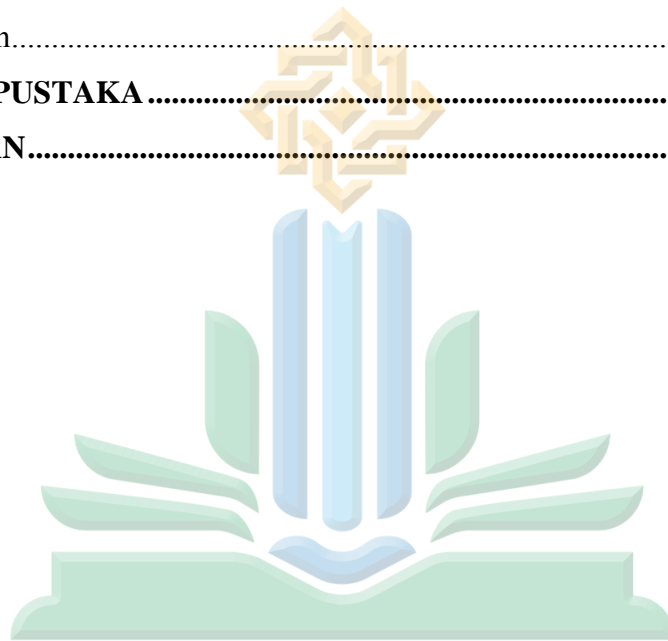
Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah 419 siswa dan sampel penelitian berjumlah 126 siswa yang dipilih melalui teknik cluster sampling. Pengumpulan data menggunakan kuisioner/angkat yang disebarakan melalui google form.

Hasil penelitian menunjukkan nilai yang signifikan yaitu 0,008 dan koefisien korelasi sebesar 0,273 yang memiliki hubungan positif. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *joy of missing out* dengan kemandirian remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan jomo pada remaja, semakin baik tingkat kemandirian yang dimiliki. Nilai korelasi yang menunjukkan taraf rendah menjadi makna bahwa selain jomo, kemandirian juga dapat dipengaruhi oleh hal lain seperti budaya, lingkungan, dan sebagainya.

DAFTAR ISI

COVER	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	9
F. Definisi Operasional	11
G. Asumsi Penelitian	12
H. Hipotesis Penelitian.....	12
I. Sistematika Pembahasan	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	14
A. Penelitian Terdahulu	14
B. Kajian Teori	19
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	36
B. Populasi dan Sampel	37
C. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	38
D. Analisis Data	43

BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS	50
A. Gambaran Objek Penelitian	50
B. Penyajian Data	55
C. Analisis dan Pengujian Hipotesis.....	62
D. Pembahasan.....	65
BAB V PENUTUP.....	70
A. Simpulan	70
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	77



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	16
Tabel 3.1 Kriteria Penelitian	39
Tabel 3.2 Blue Print Joy Of Missing Out.....	41
Tabel 3.3 Blue Print Kemandirian	42
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Skala JOMO.....	44
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Skala Kemandirian.....	44
Tabel 3.6 Hasil Reliabilitas Skala JOMO	45
Tabel 3.7 Hasil Reliabilitas Skala Kemandirian	45
Tabel 3.8 Blue Print JOMO Setelah Uji Validitas	46
Tabel 3.9 Blue Print Kemandirian Setelah Uji Validitas	47
Tabel 4.1 Descriptive Statistics.....	56
Tabel 4.2 Rumus Kategorisasi	57
Tabel 4.3 Kategori JOMO.....	57
Tabel 4.4 Kategorisasi Data Variabel JOMO	58
Tabel 4.5 Kategori Kemandirian.....	58
Tabel 4.6 Kategorisasi Data Variabel Kemandirian	58
Tabel 4.7 Jomo Berdasarkan Gender	59
Tabel 4.8 Independent Sampels Test	59
Tabel 4.9 Kemandirian Berdasarkan Gender	60
Tabel 4.10 Independent Sampel Test.....	61
Tabel 4.11 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	62
Tabel 4.12 ANOVA Table	63
Tabel 4. 13 Acuan Person Correlation	64
Tabel 4.14 Correlations.....	64

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Struktur Organisasi MAN 2 Banyuwangi	54
Gambar 4.2 Diagram Jenis Kelamin	55
Gambar 4.3 Diagram Jurusan.....	56



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke tahap dewasa, masa remaja ini memiliki 3 tahap perkembangan yaitu masa remaja awal dari rentang usia 12-15 tahun, remaja pertengahan dengan rentang usia 15-18 tahun, dan remaja akhir dengan rentang usia 18-21 tahun.¹ Menurut *World Health Organization* (WHO), sekitar 1,3 miliar (16%) populasi dunia adalah remaja berumur 10-19 tahun, sedangkan di Indonesia sendiri sekitar 17% atau 46 juta jiwa dari populasi adalah remaja.² Tetapi, menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024, remaja di Indonesia yang berumur 10-19 tahun sebanyak 44,1 juta jiwa.³

Remaja adalah suatu masa transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, emosi, dan psikis. Remaja memiliki sifat yang khas yaitu rasa ingin tahu yang besar, menyukai petualangan, dan berani mengambil resiko.⁴ Remaja identik dengan keadaan emosional yang belum stabil, sehingga remaja

¹ Dwi Sari Usop, "Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja," *Anterior Jurnal* 13, no. 1 (Desember 1, 2016): 52.

² "Mentransformasi Kesehatan Remaja: Laporan Komprehensif WHO tentang Kemajuan dan Kesenjangan Global", *World Health Organization*, november 1, 2024, <https://www.who.int/indonesia/id/news/detail/01-11-2024-transforming-adolescent-health--who-s-comprehensive-report-on-global-progress-and-gaps>.

³ "Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin 2024:", *Badan Pusat Statistik*, juni 25, 2025, <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/NzE1IzI=/jumlah-penduduk-usia-15-tahun-ke-atas-menurut-golongan-umur.html>.

⁴ Farida Utaminingtyas et al, "Penyuluhan Kesehatan Tentang Mengenal Ciri-Ciri Pubertas Pada Remaja Melalui Media E-Booklet" *JPMA: Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa* 6, No. 1 (April, 2024): 25.

cenderung memiliki emosi yang meledak-ledak dan sulit untuk dikendalikan.⁵ Individu dalam masa ini tidak dapat dikatakan sebagai anak-anak, tetapi juga tidak dapat dikatakan sebagai orang dewasa. Pada masa remaja seseorang akan mengalami berbagai tantangan yang berasal dari dalam maupun luar individu, hal-hal tersebut mengakibatkan individu akan diliputi oleh perasaan cemas, bingung, bahagia, dan sebagainya.⁶

Pada masa ini seorang remaja belajar tentang kemandirian. Kemandirian remaja adalah kemampuan mereka mencapai tujuannya diluar masa remaja, kemandirian remaja mendorong anak untuk bertanggung jawab, dapat mengambil keputusan sendiri, menghindari pengaruh orang lain, dan tidak sepenuhnya bergantung terhadap orang tua.⁷ Kemandirian berarti sebagai sebuah kegiatan yang berasal dari kemauan diri sendiri, keputusan pribadi, tidak bergantung pada orang lain, dan mempertanggung jawabkan segalanya sendiri. Kemandirian memberikan banyak dampak positif dalam hidup individu yang mendorong mereka untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih baik, kemandirian berkonsep seperti *self-governing person* yang berarti bahwa seseorang itu memiliki kemampuan untuk menguasai segala sesuatu yang ada pada dirinya sendiri.⁸

⁵ Helmaliah, "Perkembangan Pada Masa Remaja" Behavior: *Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi* 1, No. 1 (Mei, 2024): 41.

⁶ Arifah Di'Faeni Nurul Asyia "The Influence of Peer Groups on the Development of Adolescent Self-Esteem", *JPPM: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 3, No. 3 (Desember, 2022): 148.

⁷ Dinda Alisya Zahra and Efi Brata Madya "Pola Asuh Orang Tua Dalam Meningkatkan Kemandirian Remaja." *NUANSA: Jurnal Penelitian Ilmu Sosial Dan Keagamaan Islam* 21, no. 2 (Agustus 2, 2024): 32, <https://doi.org/10.19105/nuansa.v18i1.xxxx>.

⁸ Khusnul Khotimah, Shinta Doriza, and Guspri Devi Artanti, "Perbedaan Kemandirian Remaja Berdasarkan Status Pekerjaan Ibu," *Jurnal FamilyEdu* 1, No.2 (Oktober, 2015).

Kemandirian merupakan sebuah kemampuan guna mengatur dirinya sendiri dan mengungkapkan perilaku dengan cara tidak bergantung kepada orang lain, baik secara emosional, perilaku, maupun nilai.⁹ Pendapat lain mengatakan bahwa kemandirian adalah suatu sikap individu yang didapat dengan cara menambah pengetahuan selama perkembangan, dimana seseorang akan selalu belajar guna berperilaku mandiri ketika menghadapi berbagai situasi dalam proses kehidupannya yang akhirnya individu tersebut akan mampu berpikir dan bertindak sendiri tanpa bergantung pada orang lain. Seperti keadaan psikologis lain, kemandirian dapat dikembangkan dengan baik jika diberi kesempatan untuk berkembang melalui latihan-latihan rutin dan dilakukan sejak memasuki usia dini.¹⁰

Dimensi kemandirian ada 3 yaitu *emotional autonomy* (kemandirian emosional), *behavioral autonomy* (kemandirian perilaku), dan *value autonomy* (kemandirian nilai).¹¹ Sedangkan faktor kemandirian ada 5 yaitu lingkungan (lingkungan keluarga, teman, dan masyarakat), pola asuh, pendidikan, kecerdasan, dan jenis kelamin.¹² Kemandirian memiliki beberapa ciri yang dapat dilihat seperti memiliki kepercayaan diri, dapat menyelesaikan masalah

⁹ Aulia Nurul Husna and Esti Wungu, "Kemandirian Emosional Pada Remaja Awal: Studi Di Smpn 1 Margaasih Kabupaten Bandung," *JPSP: Jurnal Psikologi Sains dan Profesi* 2, No. 3 (Desember, 2018): 223.

¹⁰ Ervien Zurodiah, "Kemandirian Sebagai Kebutuhan Psikologis Remaja," *Maddah: Journal of Advanced* (2022): 121.

¹¹ Aulia Nurul Husna and Esti Wungu, "Kemandirian Emosional Pada Remaja Awal: Studi Di Smpn 1 Margaasih Kabupaten Bandung," *JPSP: Jurnal Psikologi Sains dan Profesi* 2, No. 3 (Desember, 2018): 222.

¹² Pradita Ataza et al., "Membangun Kemandirian Remaja: Kunci Sukses dalam Karir," *Aliansi: Jurnal Hukum, Pendidikan dan Sosial Humaniora* 2, No. 2 (Juli, 2025): 46-47.

sendiri, memiliki keterampilan, menghargai waktu, bertanggung jawab, berpikiran positif, dan optimis akan masa depan.¹³

Kemandirian adalah tugas perkembangan yang harus dilalui oleh remaja, tugas ini membuat remaja belajar untuk melepaskan ketergantungan menuju kemandirian, baik secara emosional, sosial, maupun perilaku. Tetapi, remaja pada umumnya juga memiliki rasa *need to belong* atau sebuah perasaan ingin diterima/motivasi dasar yang muncul pada manusia untuk merasakan berada dalam suatu kelompok serta berhubungan dengan orang lain.¹⁴ Oleh karena itu, remaja memerlukan hal yang dapat membantu mereka untuk mengembangkan kemandirian pada dirinya, salah satunya yaitu dengan menerapkan sikap *joy fo missing out* (jomo).

Jomo merupakan cara hidup yang lebih santai, puas dengan kehidupan saat ini.¹⁵ Jomo adalah emosi positif yang muncul ketika tidak ikut serta dalam suatu interaksi sosial, masa-masa dimana seseorang dapat terbebas dari interaksi bersama orang lain, dan jomo juga memberikan manfaat seperti meningkatkan kesejahteraan seseorang. Jomo juga dikatakan sebagai cara individu dalam menghindari interaksi yang menyebabkan kecemasan jomo muncul sebagai suatu respon positif terhadap fomo. Walaupun jomo adalah perasaan kepuasan ketika tidak mengikuti suatu hal ataupun lebih memilih

¹³ Firman Alamsyah Ario Buntaran et al., "Pentingnya Kemandirian Bagi Remaja," *J-ADIMAS: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 12, No. 2 (Desember, 2024): 76.

¹⁴ Natasya Hidayatul P and Rahayu Hardianti U, "Pengaruh *Need To Belong* Terhadap *Fear Of Missing Out* Pada Remaja Akhir," *CAUSALITA: Journal Of Psychology* 1, no. 2 (2023): 96.

¹⁵ Seprianus Kiding and Andik Matulessey, "Dari Fomo ke Jomo: Mengatasi Rasa Takut akan Kehilangan (Fomo) dan Menumbuhkan Resiliensi terhadap Ketergantungan dari Dunia Digital," *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi* 1 (September, 2019).

untuk menarik diri dari lingkungan, bukan berarti jomo dapat dikatakan sebagai tindakan tidak bersosialisasi.¹⁶

Joy of missing out memiliki 3 dimensi yang dibagi kedalam beberapa pengertian yaitu *joy of independence* (kegembiraan kemandirian), *joy of disconnection* (kegembiraan keterputusan), dan *joy of self-reflection* (kegembiraan refleksi diri).¹⁷ Selain dimensi, *joy of missing out* juga memiliki 2 faktor yang mempengaruhinya yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Terdapat 4 faktor yang termasuk kedalam faktor internal dari *joy of missing out* yaitu, kebutuhan dasar, perbedaan individu, *mindfulness*, dan *solitude*. Sedangkan faktor eksternal memiliki 2 faktor yaitu, faktor lingkungan sosial budaya dan akses media sosial.¹⁸

Hasil studi pendahuluan yang didapat oleh peneliti dari hasil wawancara dengan siswa siswi di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Banyuwangi, didapatkan hasil verbatim sebagai berikut, “aku biasanya lebih suka meminta bantuan orang lain mbak dalam menyelesaikan masalah”, “aku minder sama diri sendiri apakah bisa melakukannya kalau menghadapi hal baru mbak”.¹⁹

¹⁶ C.T. Barry et al., “JOMO: Joy of missing out and its association with social media use, self-perception, and mental health,” *Telematics and Informatics Reports* 10 (2023): 5-6. <https://doi.org/10.1023/A:1010400721676>.

¹⁷ Nurul Faiza and Elrisfa Magistarina, “Hubungan Self-Compassion dengan Joy of Missing Out pada Mahasiswa selama Pengabdian Masyarakat di Daerah 3T (Tertinggal, Terdepan, dan Terluar),” *CAUSALITA: Journal of Psychology* 2, No. 2 (2024): 271, <https://doi.org/10.62260/causalita.v2i2.345>.

¹⁸ Nurul Faiza and Elrisfa Magistarina, “Hubungan Self-Compassion dengan Joy of Missing Out pada Mahasiswa selama Pengabdian Masyarakat di Daerah 3T (Tertinggal, Terdepan, dan Terluar),” *CAUSALITA: Journal of Psychology* 2, No. 2 (2024): 269, <https://doi.org/10.62260/causalita.v2i2.345>.

¹⁹ Hasil wawancara dengan beberapa siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Dina Juniar A dkk tahun menyatakan bahwa adanya dampak positif yang signifikan dari *joy of missing out* terhadap kualitas komunikasi interpersonal pada generasi Z di era digital saat ini.²⁰ Penelitian oleh Nurul Faiza dan Elrisfa Magistarina tahun menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *Self-Compassion* dan *joy of missing out* pada mahasiswa.²¹ Penelitian oleh Aprita Kaswa tahun menyatakan bahwa dalam hal membandingkan jomo pada seseorang membutuhkan pertimbangan dalam hal usia juga.²² Penelitian yang dilakukan oleh Seprianus Kidding dan Andik Matulesy tahun menyatakan bahwa jomo memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan subjek dalam resiliensi dari kecenderungan fomo.²³ Penelitian terdahulu juga membahas mengenai kemandirian remaja. Penelitian oleh Arafat Arumsari dkk tahun menyatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kemandirian remaja yang ditinjau dari pola asuh orang tua.²⁴

Berdasarkan studi penelitian pendahulu yang telah dilakukan, menunjukkan adanya 2 kemungkinan dalam penelitian ini, yaitu jomo dapat

²⁰ Dina Juniar Anggraini, Luna Aprilia Malik, and Trianti, "Pengaruh Joy Of Missing Out (JOMO) Terhadap Kualitas Komunikasi Interpersonal Generasi Z DI Era Digital," *Jurnal Ilmu Komunikasi* 15, No. 1 (Maret, 2025): 69.

²¹ Nurul Faiza and Elrisfa Magistarina, "Hubungan Self-Compassion dengan Joy of Missing Out pada Mahasiswa selama Pengabdian Masyarakat di Daerah 3T (Tertinggal, Terdepan, dan Terluar)," *CAUSALITA: Journal of Psychology* 2, No. 2 (2024): 268, <https://doi.org/10.62260/causalita.v2i2.345>.

²² Aprita Kaswa, "Comparing The JOMO (Joy Of Missing Out) Experiences Through Age And Gender Perspectives," *Associate Professor, Department of Psychology Faculty of Education and Humanities JSPM University Pune* 54, No. 2 (2025).

²³ Seprianus Kidding and Andik Matulesy, "Dari Fomo ke Jomo: Mengatasi Rasa Takut akan Kehilangan (Fomo) dan Menumbuhkan Resiliensi terhadap Ketergantungan dari Dunia Digital," *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi* 1 (September, 2019).

²⁴ Arafat Arumsari, Hardjono, and Rin Widya Agustin, "Perbedaan Tingkat Kemandirian Remaja Ditinjau dari Pola Asuh Orangtua pada Siswa Kelas IX SMP Islam Al Abidin Surakarta," *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa* (2016), 42.

mendorong kemandirian remaja secara aktif atau jomo justru menghambat kemandirian remaja. Sehingga, penelitian ini penting dilakukan karena untuk memahami dinamika antara jomo dengan kemandirian yang dapat memberikan manfaat kepada lembaga pendidikan terkait, remaja itu sendiri, orang tua, dan pembaca. Jika jomo memberikan dampak positif terhadap kemandirian, maka pihak sekolah dapat melakukan program pengembangan diri untuk memberi wawasan pada siswa tentang betapa pentingnya memiliki waktu sendiri. Sedangkan, jika jomo tidak memiliki dampak signifikan terhadap kemandirian karena berbagai hal, maka pihak yang terkait baik itu sekolah maupun orang tua dapat memberikan motivasi dan keterampilan pengaturan diri guna meningkatkan kemandirian remaja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada hubungan antara *joy of missing out* (Jomo) dengan kemandirian remaja di MAN 2 Banyuwangi?
2. Bagaimana tingkat jomo pada siswa MAN 2 Banyuwangi?
3. Bagaimana tingkat kemandirian pada siswa MAN 2 Banyuwangi?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui hubungan antara *joy of missing out* (jomo) dengan kemandirian remaja di MAN 2 Banyuwangi.

2. Mengetahui tingkat jomo pada siswa MAN 2 Banyuwangi
3. Mengetahui tingkat kemandirian pada siswa MAN 2 Banyuwangi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan manfaat dan menambah literatur bagi bidang ilmu psikologi, lebih khususnya psikologi klinis karena variabel *joy of missing out* dapat menjadi salah satu strategi adaptif untuk mengurangi stress, kecemasan, meningkatkan kebahagiaan dan *self acceptance*, juga sebagai pembeda antara jomo sebagai penerimaan diri dan jomo sebagai bentuk melarikan diri interaksi sosial.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa. Peneliti berharap dengan adanya penelitian ini membantu para siswa untuk mengetahui tentang sisi positif sikap jomo dan bagaimana bentuk kemandirian itu sehingga mereka dapat menerapkan hal tersebut kedalam kehidupan sehari-hari.
- b. Bagi guru. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi para guru mengenai macam-macam kemandirian dan bagaimana perilaku siswa yang mencerminkan perilaku kemandirian, sehingga pihak guru dapat membuat strategi efektif untuk meningkatkan kemandirian bagi para siswa.
- c. Bagi orang tua. Peneliti berharap karya tulis ini dapat dijadikan sebagai informasi baru dan pedoman bagi para orang tua mengenai kemandirian

remaja, sehingga para orang tua dapat mengetahui bagaimana membentuk kemandirian remaja dengan baik.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Variabel Penelitian

Pada penelitian ini terdiri dari 2 variabel, yaitu independen dan dependen. Variabel independen atau bisa disebut variabel bebas dalam penelitian ini adalah *joy of missing out* (jomo) sebagai X. variabel dependen atau bisa disebut variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemandirian remaja sebagai Y.

2. Indikator Penelitian

a. *Joy Of Missing Out* (jomo)

Terdapat 3 dimensi dalam *joy of missing out* (jomo), meliputi:²⁵

1) *Joy Of Independence* (Kegembiraan Kemandirian)

Dimensi ini membahas kegembiraan yang muncul ketika individu mendapatkan kebebasan untuk mengambil keputusan sendiri tanpa campur tangan orang lain.

2) *Joy Of Disconnection* (Kegembiraan Keterputusan)

Dimensi ini membahas kegembiraan yang dirasakan seseorang ketika mereka melepaskan diri dari hal-hal yang tidak memiliki manfaat, memberikan tekanan, dan merugikan dirinya.

3) *Joy Of Self-Reflection* (Kegembiraan Refleksi Diri)

²⁵ C.T. Barry et al., "JOMO: Joy of missing out and its association with social media use, self-perception, and mental health," *Telematics and Informatics Reports* 10 (2023): 5. <https://doi.org/10.1023/A:1010400721676>.

Dimensi ini membahas kegembiraan yang datang ketika seseorang sedang merenung dan memahami dirinya sendiri secara mendalam melalui evaluasi segala aspek yang ada pada dirinya.

b. Kemandirian

Terdapat 3 dimensi kemandirian menurut pendapat Steinberg, meliputi:²⁶

1) *Emotional Autonomy* (Kemandirian Emosional)

Kemampuan untuk mengendalikan dan mengelola emosi diri sendiri, serta mengambil tanggungjawab atas perasaan dan kebahagiaan pribadi. Tanpa bergantung pada orang lain atau validasi eksternal.

2) *Behavioral Autonomy* (Kemandirian Perilaku)

Kemampuan seseorang untuk mengatur dirinya sendiri, mampu mengambil keputusan sendiri, dan menyelesaikan masalah dengan kekuatan sendiri.

3) *Value Autonomy* (Kemandirian Nilai)

Kemampuan seseorang untuk memiliki dan berpegang teguh pada sistem, prinsip, serta keyakinan yang dibangun dan diyakini secara pribadi, dan menggunakan sistem nilai tersebut sebagai panduan dari perilaku dan pengambilan keputusan.

²⁶ Aulia Nurul Husna and Esti Wungu, "Kemandirian Emosional Pada Remaja Awal: Studi Di Smpn 1 Margaasih Kabupaten Bandung," *JPSP: Jurnal Psikologi Sains dan Profesi* 2, No. 3 (Desember, 2018): 223.

F. Definisi Operasional

1. *Joy Of Missing Out* (jomo)

Jomo adalah kebahagiaan dan kepuasan diri karena bisa memilih untuk tidak ikut serta dalam aktivitas, trend, acara tertentu, atau hal-hal yang populer di masyarakat. Dalam penelitian ini, *Joy of missing out* diukur menggunakan JOMOS (*Joy Of Missing Out Scale*) dengan 3 dimensi yaitu, *joy of independence*, *joy of disconnection*, dan *joy of self-reflection*.²⁷ Semakin tinggi nilai yang diperoleh, menunjukkan semakin tinggi pula tingkat *joy of missing out* (jomo).

2. Kemandirian

Kemandirian (*autonomy*) merupakan sebuah kemampuan guna mengatur dirinya sendiri dan mengungkapkan perilaku dengan cara tidak bergantung kepada orang lain, baik secara emosional, perilaku, maupun nilai.²⁸ Dalam penelitian ini, kemandirian diukur menggunakan AAQ (*Adolescent Autonomy Questionnaire*) berdasarkan 3 dimensi *Emotional Autonomy* (Kemandirian Emosional), *Behavioral Autonomy* (Kemandirian Perilaku), *Value Autonomy* (Kemandirian Nilai).²⁹ Semakin tinggi nilai yang didapat, menunjukkan semakin tinggi pula tingkat kemandirian.

²⁷ C.T. Barry et al., "JOMO: Joy of missing out and its association with social media use, self-perception, and mental health," *Telematics and Informatics Reports* 10 (2023): 5. <https://doi.org/10.1023/A:1010400721676>.

²⁸ Aulia Nurul Husna and Esti Wungu, "Kemandirian Emosional Pada Remaja Awal: Studi Di Smpn 1 Margaasih Kabupaten Bandung," *JPSP: Jurnal Psikologi Sains dan Profesi* 2, No. 3 (Desember, 2018): 223.

²⁹ Marc J. Noom, Maja Deković, and Wim Meeus, "Conceptual Analysis and Measurement of Adolescent Autonomy," *Journal of Youth and Adolescence* 30, No. 5 (Oktober, 2001): 588.

G. Asumsi Penelitian

Terdapat 2 variabel pada penelitian ini yaitu, *joy of missing out* dan kemandirian. Kedua variabel tersebut digunakan untuk melihat hubungan antara *joy of missing out* (jomo) dengan kemandirian remaja di MAN 2 Banyuwangi. *Joy of missing out* merupakan emosi positif yang muncul ketika tidak ikut serta dalam suatu interaksi sosial, masa-masa dimana seseorang dapat terbebas dari interaksi bersama orang lain, yang mana *joy of missing out* ini juga dipengaruhi oleh salah satu dimensi dari kemandirian, yaitu kemandirian perilaku.

H. Hipotesis Penelitian

H₁: Terdapat hubungan antara *Joy of missing out* (Jomo) dengan kemandirian remaja

H₀: Tidak terdapat hubungan antara *Joy of missing out* (jomo) dengan kemandirian remaja.

I. Sistematika Pembahasan

Bab I (satu) merupakan pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, dilanjutkan dengan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, ruang lingkup penelitian meliputi variabel penelitian dan indikator penelitian, di bab ini juga terdapat definisi operasional, asumsi penelitian, hipotesis penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab II (dua) merupakan kajian pustaka yang terdiri dari penelitian terdahulu memuat empat penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini dan kajian teori yang digunakan sebagai perspektif oleh peneliti.

Isi kajian teori tentang definisi, faktor, manfaat dan dampak, jenis, dan dimensi dari ketiga variabel.

Bab III (tiga) merupakan penyajian metode penelitian yang digunakan oleh peneliti. Di dalamnya berisi pendekatan dan jenis penelitian, populasi dan sampel penelitian, teknik dan instrumen pengumpulan data dan analisis data yang digunakan oleh peneliti.

Bab IV (empat) merupakan penyajian data dan analisis yang diperoleh dalam pelaksanaan penelitian yang terdiri dari gambaran obyek penelitian, penyajian data, analisis dan pengujian hipotesis serta diakhiri dengan pembahasan temuan. Bab ini berfungsi sebagai bahan kajian untuk memaparkan data yang diperoleh guna menemukan kesimpulan.

Bab V (lima) merupakan bab terakhir atau penutup yang didalamnya berisi kesimpulan dan saran. Bab ini untuk memperoleh gambaran dari hasil penelitian berupa kesimpulan. Dengan kesimpulan ini akan dapat membawa makna dari peneliti yang telah dilakukan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu adalah penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti lain sebelum penelitian ini dilaksanakan, digunakan sebagai acuan, landasan, dan pembanding dalam penelitian baru yang memiliki kesamaan dalam hal topik penelitian, berguna untuk memahami fenomena yang sedang diteliti dan memunculkan ide-ide baru dalam penelitian. Berikut ini beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian saat ini, yaitu:

1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aprita Kaswa yang berjudul “*Comparing The JOMO (Joy Of Missing Out) Experiences Through Age And Gender Perspectives*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang lebih tua dengan rentan umur antara 35-45 tahun memiliki tingkat jomo yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang lebih muda dengan rentan umur 15-25 tahun, perbedaan tingkat jomo ini dipengaruhi oleh pengalaman hidup, skala prioritas yang telah berkembang, dan kecenderungan akan pertumbuhan pribadi, hasil yang ditunjukkan oleh perhitungan adalah rata-rata skor kelompok usia 15-25 tahun mencapai 21,02 dengan varian 3,68, sedangkan rata-rata skor kelompok umur 35-45 mencapai 22,13 dengan varian 2,54. Kecenderungan jomo tidak dipengaruhi oleh gender seseorang, yang berarti tingkat jomo seseorang bersifat *universal* dan tidak dipengaruhi norma gender masyarakat, hasil rata-rata dari skor jomo laki-laki mencapai 21,57 dengan varian 3,24,

sedangkan rata-rata skor jomo perempuan mencapai 21,80 dengan varian 3,22.³¹

2. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Seprianus Kiding dan Andik Matulesy yang berjudul “*Dari Fomo ke Jomo: Mengatasi Rasa Takut akan Kehilangan (Fomo) dan Menumbuhkan Resiliensi terhadap Ketergantungan dari Dunia Digital*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku hidup jomo memberikan pengaruh yang signifikan akan kemampuan resiliensi dari kecenderungan fomo. Hasil penelitian juga memberikan informasi tentang bagaimana gaya hidup jomo dapat memberikan pengaruh positif pada remaja untuk resilen dari kecenderungan gaya hidup fomo.³²
3. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurul Faiza dan Elrifsa Magistarina yang berjudul “*Hubungan Self-Compassion dengan Joy of Missing Out pada Mahasiswa selama Pengabdian Masyarakat di Daerah 3T (Tertinggal, Terdepan, dan Terluar)*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *joy of missing out*, penelitian ini menggunakan analisis data *person korelation* atau korelasi *product moment* dengan korelasi $r = -0,151$ dan signifikansi $p = 0,117$ ($p > 0,05$).³³

³¹ Aprita Kaswa, “Comparing The JOMO (Joy Of Missing Out) Experiences Through Age And Gender Perspectives,” *Associate Professor, Department of Psychology Faculty of Education and Humanities JSPM University Pune* 54, No. 2 (2025).

³² Seprianus Kiding and Andik Matulesy, “Dari Fomo ke Jomo: Mengatasi Rasa Takut akan Kehilangan (Fomo) dan Menumbuhkan Resiliensi terhadap Ketergantungan dari Dunia Digital,” *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi* 1 (September, 2019).

³³ Nurul Faiza and Elrifsa Magistarina, “Hubungan Self-Compassion dengan Joy of Missing Out pada Mahasiswa selama Pengabdian Masyarakat di Daerah 3T (Tertinggal, Terdepan, dan

4. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Dina Juniar Anggraini, Luna Aprilia Malik, dan Trikanti yang berjudul “*Pengaruh Joy Of Missing Out (JOMO) Terhadap Kualitas Komunikasi Interpersonal Generasi Z Di Era Digital*”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa variabel *joy of missing out* memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap kualitas komunikasi interpersonal, dengan nilai signifikansi 0,205 dan korelasi sebesar 0,671. Nilai koefisien positif sebesar 0,753 yang menyatakan bahwa semakin tinggi intensitas *joy of missing out* seseorang, maka akan semakin baik kualitas interpersonal yang dimiliki.³⁴

Tabel 2.1
Penelitian Terdahulu

No	Nama, Tahun, Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Aprita Kaswa (2025) yang berjudul “ <i>Comparing The JOMO (Joy Of Missing Out) Experiences Through Age And Gender Perspectives</i> ”. ³⁵	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang lebih tua dengan rentan umur antara 35-45 tahun memiliki tingkat jomo yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang lebih muda dengan rentan umur 15-25	Sama-sama menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif	a. Penelitian terhadulu menggunakan <i>Joy of missing out</i> sebagai variabel dependen, sedangkan penelitian sekarang menggunakan <i>joy of missing out</i> sebagai variabel

Terluar),” *CAUSALITA: Journal of Psychology* 2, No. 2 (2024), <https://doi.org/10.62260/causalita.v2i2.345>.

³⁴ Dina Juniar Anggraini, Luna Aprilia Malik, and Trikanti, “Pengaruh Joy Of Missing Out (JOMO) Terhadap Kualitas Komunikasi Interpersonal Generasi Z DI Era Digital,” *Jurnal Ilmu Komunikasi* 15, No. 1 (Maret, 2025).

³⁵ Aprita Kaswa, “Comparing The JOMO (Joy Of Missing Out) Experiences Through Age And Gender Perspectives,” *Associate Professor, Department of Psychology Faculty of Education and Humanities JSPM University Pune* 54, No. 2 (2025).

		tahun, Kecenderungan jomo tidak dipengaruhi oleh gender seseorang, yang berarti tingkat jomo seseorang bersifat universal dan tidak dipengaruhi norma gender masyarakat.		independen. b. Penelitian terdahulu menggunakan 2 kelompok subjek yang didasarkan pada rentan umur, sedangkan penelitian sekarang menggunakan 1 kelompok subjek.
2.	Seprianus Kiding & Andik Matulesy (2019) yang berjudul <i>"Dari Fomo ke Jomo : Mengatasi Rasa Takut akan Kehilangan (Fomo) dan Menumbuhkan Resiliensi terhadap Ketergantungan dari Dunia Digital"</i> . ³⁶	Hasil penelitian yang dilakukan ini menyatakan bahwa perilaku hidup jomo memberikan pengaruh yang signifikan akan kemampuan resiliensi dari kecenderungan fomo. Hasil penelitian juga memberikan informasi tentang bagaimana gaya hidup jomo dapat memberikan pengaruh positif pada remaja untuk resilen dari kecenderungan gaya hidup fomo.	Subjek penelitian sama-sama menggunakan siswa menengah atas	Penelitian terdahulu menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus yang juga menggunakan observasi dan wawancara kepada para subjek, sedangkan penelitian saat ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dimana peneliti mengumpulkan data dengan cara menggunakan penyebaran angket.
3.	Nurul Faiza & Elrifsa Magistarina (2024) yang berjudul	Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tidak	a. Sama-sama menggunakan pendekatan penelitian	a. Penelitian terdahulu menggunakan mahasiswa sebagai sampel,

³⁶ Seprianus Kiding and Andik Matulesy, "Dari Fomo ke Jomo: Mengatasi Rasa Takut akan Kehilangan (Fomo) dan Menumbuhkan Resiliensi terhadap Ketergantungan dari Dunia Digital," *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi* 1 (September, 2019).

	<p>“<i>Hubungan Self-Compassion dengan Joy of Missing Out pada Mahasiswa selama Pengabdian Masyarakat di Daerah 3T (Tertinggal, Terdepan, dan Terluar)</i>”.³⁷</p>	<p>terdapat hubungan antara <i>self-compassion</i> dengan <i>joy of missing out</i>, penelitian ini menggunakan analisis data <i>person korelation</i> atau korelasi <i>product moment</i> dengan korelasi $r = -0,151$ dan signifikansi $p = 0,117$ ($p > 0,05$).</p>	<p>b. Sama-sama menggunakan <i>purposive sampling</i></p>	<p>sedangkan penelitian saat ini menggunakan siswa menengah atas sebagai sampel. b. Penelitian terdahulu menggunakan <i>self-compassion</i> sebagai variabel X, sedangkan penelitian saat ini menggunakan kemandirian sebagai variabel X</p>
4.	<p>Dina Juniar Anggraini, Luna Aprilia Malik, and Trianti (2025) yang berjudul “<i>Pengaruh Joy Of Missing Out Terhadap Kualitas Komunikasi Interpersonal Generasi Z Di Era Digital</i>”.³⁸</p>	<p>Hasil dari penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa adanya dampak positif yang signifikan dari Jomo terhadap kualitas komunikasi interpersonal. Variabel <i>joy of missing out</i> memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap kualitas komunikasi interpersonal, dengan nilai</p>	<p>a. Pada penelitian ini variabel independen atau X sama menggunakan <i>Joy of missing out</i> (jomo) b. Penelitian ini sama-sama menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif.</p>	<p>a. Penelitian terdahulu menggunakan Gen Z di Kabupaten tanggerang sebagai reponden/subjek, sedangkan penelitian saat ini menggunakan siswa kelas XI MA di Kabupaten Banyuwangi. b. Penelitian terdahulu menggunakan komunikasi</p>

³⁷ Nurul Faiza and Elrisfa Magistarina, “Hubungan Self-Compassion dengan Joy of Missing Out pada Mahasiswa selama Pengabdian Masyarakat di Daerah 3T (Tertinggal, Terdepan, dan Terluar),” *CAUSALITA: Journal of Psychology* 2, No. 2 (2024), <https://doi.org/10.62260/causalita.v2i2.345>.

³⁸ Dina Juniar Anggraini, Luna Aprilia Malik, and Trianti, “Pengaruh Joy Of Missing Out (JOMO) Terhadap Kualitas Komunikasi Interpersonal Generasi Z DI Era Digital,” *Jurnal Ilmu Komunikasi* 15, No. 1 (Maret, 2025).

		<p>signifikansi 0,205 dan korelasi sebesar 0,671. Nilai koefisien positif sebesar 0,753 yang menyatakan bahwa semakin tinggi intensitas <i>joy of missing out</i> seseorang, maka akan semakin baik kualitas interpersonal yang dimiliki. Temuan pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa Jomo tidak hanya meningkatkan kesejahteraan mental individu tetapi juga menumbuhkan koneksi yang mendalam dan bermakna.</p>		<p>interpersonal sebagai variabel Y, sedangkan penelitian saat ini menggunakan kemandirian sebagai variabel Y.</p>
--	--	---	--	--

B. Kajian Teori

1. *Joy Of Missing Out* (JOMO)

a. Definisi *Joy Of Missing Out*

Definisi *Joy of missing out* (jomo) menurut Dina Juniar Anggraini, Luna Aprilia Malik, & Trikanti adalah suatu konsep yang muncul sebagai suatu respon terhadap konsep *Fear of missing out* (fomo), jomo lebih berfokus pada kehidupan dunia nyata dan menekankan pada kebahagiaan dalam hidup dengan menikmati

kehidupan yang bebas dari tekanan.³⁹ Menurut C.T. Berry et al jomo adalah emosi positif yang muncul ketika tidak ikut serta dalam suatu interaksi sosial, masa-masa dimana seseorang dapat terbebas dari interaksi bersama orang lain, dan jomo juga memberikan manfaat seperti meningkatkan kesejahteraan seseorang.⁴⁰

Taswiyah berpendapat bahwa *joy of missing out* merupakan respon bahagia seseorang yang dapat menghargai dirinya sendiri tanpa membandingkan dengan orang lain.⁴¹ Aprita Kaswa juga mengatakan bahwa jomo adalah ketika seseorang merasakan kepuasan ketika tidak mengikuti arus sosial yang ada, seseorang akan merasa puas dengan keadaannya saat ini dan menjauhi hal-hal yang tidak perlu.⁴² Menurut Seprianus Kiding dan Andik Matulesy mengatakan bahwa singkatnya jomo adalah sebuah cara hidup yang lebih santai dan puas dengan kehidupan yang ada saat ini.⁴³

Dina Juniar Anggraini, Luna Aprilia Malik, and Trianti menyatakan bahwa jomo mengajarkan individu untuk lebih fokus

³⁹ Dina Juniar Anggraini, Luna Aprilia Malik, and Trianti, "Pengaruh Joy Of Missing Out (JOMO) Terhadap Kualitas Komunikasi Interpersonal Generasi Z DI Era Digital," *Jurnal Ilmu Komunikasi* 15, No. 1 (Maret, 2025): 71.

⁴⁰ C.T. Barry et al., "JOMO: Joy of missing out and its association with social media use, self-perception, and mental health," *Telematics and Informatics Reports* 10 (2023): 5. <https://doi.org/10.1023/A:1010400721676>.

⁴¹ Taswiyah, "Mengantisipasi Gejala Fear Of Missing Out (FoMO) Terhadap Dampak Social Global 4.0 dan 5.0 Melalui Subjective Weel-Being dan Joy of Missing Out (JoMO)," *JAWARA-Jurnal Pendidikan Karakter* 8, No. 1 (Juni, 2022): 106. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JAWARA/index>.

⁴² Aprita Kaswa, "Comparing The JOMO (Joy Of Missing Out) Experiences Through Age And Gender Perspectives," *Associate Professor, Department of Psychology Faculty of Education and Humanities JSPM University Pune* 54, No. 2 (2025): 3240.

⁴³ Seprianus Kiding and Andik Matulesy, "Dari Fomo ke Jomo: Mengatasi Rasa Takut akan Kehilangan (Fomo) dan Menumbuhkan Resiliensi terhadap Ketergantungan dari Dunia Digital," *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi* 1 (September, 2019): 174.

kepada kehidupannya sendiri dan mengurangi ketergantungan kepada orang lain atau apapun yang dilakukan oleh orang lain. Individu yang menerapkan jomo akan lebih bijak dalam melakukan sesuatu yang bermakna, lebih menghargai diri sendiri, selalu berpikiran positif, lebih menghargai apa yang telah diraihinya daripada membandingkan pencapaiannya dengan orang lain, dan lebih berfokus pada diri sendiri.⁴⁴

Khoirunnissa, Syamsu Yusuf, and Ipah berpendapat bahwa jomo membantu seseorang untuk lebih terfokus pada dirinya sendiri, mengembangkan potensi yang ada, dan kemampuan kognisi pada remaja akan berbaur dengan pengalaman sosial budaya yang mempengaruhi pemahaman akan dirinya sendiri. Berkembangnya kognisi remaja yang mengenai dirinya sendiri dan segala sesuatu potensi yang dimilikinya merupakan suatu peluang besar dalam menunjang kehidupan seseorang. Perkembangan kognitif yang baik akan membantu seseorang untuk merasakan kepuasan hidup, emosi positif, dan kepuasan akan hubungan sosialnya.⁴⁵

Berdasarkan beberapa pendapat mengenai *joy of missing out* diatas, dapat disimpulkan bahwa *joy of missing out* adalah suatu konsep yang muncul sebagai respon dari fenomena *fear of missing out*,

⁴⁴ Dina Juniar Anggraini, Luna Aprilia Malik, and Trianti, "Pengaruh Joy Of Missing Out (JOMO) Terhadap Kualitas Komunikasi Interpersonal Generasi Z DI Era Digital," *Jurnal Ilmu Komunikasi* 15, No. 1 (Maret, 2025): 71.

⁴⁵ Khoirunnissa, Syamsu Yusuf, and Ipah Saripah, "Peran Konselor Menghadapi Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) pada Konseli di Era Society 5.0," *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 7, No.3 (Agustus, 2023): 360.

jomo memunculkan emosi positif ketika individu tidak ikut serta dalam suatu kegiatan sosial, jomo membantu seseorang untuk lebih fokus kepada kehidupan saat ini, mengurangi ketergantungan kepada orang lain, dan mengembangkan berbagai potensi yang ada. Dengan tidak ikut serta dalam suatu kegiatan sosial, individu akan memiliki banyak waktu sendiri untuk memahami dan mengasah bakat mereka, tidak ikut serta dalam suatu kegiatan sosial bukan berarti mereka tidak dapat berbaur dengan lingkungan sosialnya.

b. Dimensi *Joy Of Missing Out*

Menurut C.T. Barry et al. *joy of missing out* terdiri dari 3 dimensi, yaitu:⁴⁶

1) *Joy of independence* (Kegembiraan kemandirian)

Kegembiraan yang muncul ketika individu mendapatkan kebebasan untuk mengambil keputusan sendiri tanpa campur tangan orang lain. Individu akan bekerja secara mandiri, mengatur jadwalnya sendiri, dan merasa energinya pulih setelah menyendiri.

2) *Joy of disconnection* (Kemandirian keterputusan)

Kegembiraan yang dirasakan seseorang ketika mereka melepaskan diri dari hal-hal yang tidak memiliki manfaat, memberikan tekanan, dan merugikan dirinya. Individu akan senang ketika mereka tidak terhubung atau menjauh dari orang lain.

⁴⁶ C.T. Barry et al., "JOMO: Joy of missing out and its association with social media use, self-perception, and mental health," *Telematics and Informatics Reports* 10 (2023): 5. <https://doi.org/10.1023/A:1010400721676>.

3) *Joy of self-reflection* (Kegembiraan refleksi diri)

Kegembiraan yang datang ketika seseorang sedang merenung dan memahami dirinya sendiri secara mendalam melalui evaluasi segala aspek yang ada pada dirinya. Individu merasa senang ketika mereka dapat peduli dan menyayangi dirinya sendiri.

c. Faktor-Faktor *Joy Of Missing Out*

Menurut Nurul Faiza & Elrifsa Magistarina *joy of missing out* memiliki 2 faktor, yaitu:⁴⁷

1) Faktor internal

- a) Kebutuhan dasar, kebutuhan yang dimaksud disini adalah kebutuhan untuk terhubung dengan orang lain.
- b) Perbedaan individu, maksudnya adalah individu memiliki perbedaan dalam menghadapi stress dan tekanan, namun tidak secara langsung menurunkan tingkat keterlibatan dalam kegiatan sosial.
- c) *Mindfulness*, membantu seseorang agar fokus pada momen yang sedang terjadi saat itu sehingga tidak khawatir aktivitas yang lain.
- d) *Solitude*, perasaan nyaman yang dirasakan saat sendirian, lebih menikmati waktu sendiri tanpa terlibat aktivitas sosial.

⁴⁷ Nurul Faiza and Elrifsa Magistarina, "Hubungan Self-Compassion dengan Joy of Missing Out pada Mahasiswa selama Pengabdian Masyarakat di Daerah 3T (Tertinggal, Terdepan, dan Terluar)," *CAUSALITA: Journal of Psychology* 2, No. 2 (2024): 269, <https://doi.org/10.62260/causalita.v2i2.345>.

2) Faktor eksternal

- a) Faktor lingkungan sosial dan budaya, lingkungan sosial budaya menuntut keterlibatan seseorang dengan sosialnya yang harus diseimbangkan dalam hidup. Lingkungan disini yang dimaksud adalah lingkungan keluarga, teman, maupun komunitas.
- b) Akses media sosial, tingginya keterikatan seseorang dengan media sosial dapat meningkatkan kecenderungan fomo karena individu yang memiliki keterikatan tinggi dengan media sosial akan dengan mudah terpapar trend.

d. Strategi Meningkatkan *Joy Of Missing Out*

Menurut Arfan Maulana Hafizh et al. terdapat strategi yang dapat digunakan guna meningkatkan *joy of missing out*, yaitu:⁴⁸

- 1) Mempererat hubungan. Individu harus lebih menghargai waktu yang dihabiskan bersama dengan orang-orang yang mereka sayangi dan menikmati momen-momen sederhana yang terjadi dalam hidup guna meningkatkan kualitas hubungan dan membangun koneksi yang lebih kuat.
- 2) Penerimaan diri dan rasa syukur. Individu harus belajar menerima keadaan dirinya sendiri apa adanya, merasa puas dengan

⁴⁸ Arfan Maulana Hafizah et al. "Fomo Vs Jomo: Understanding the Psychology Behind Social Media

Consumption Behavior and Its Impact on Mental Well-Being With A Communication Psychology Approac," *World Journal of Islamic Learning and Teaching* 1, No. 2 (Juni 2024): 14-15.

kehidupan saat ini tanpa dipengaruhi atau terobsesi oleh berbagai pencapaian orang lain di media sosial.

- 3) Perhatian penuh. Kesadaran akan hidup masa kini dan berfokus pada momen saat ini membantu individu untuk bisa lebih menikmati hidup dan menghindari kecemasan akan hal-hal yang sudah terlewat.
- 4) Mengurangi penggunaan media sosial. Dengan mengurangi atau membatasi diri terhadap media sosial membantu individu untuk tidak membandingkan diri mereka dengan orang lain diluar sana sehingga individu akan lebih fokus pada tugasnya, mengurangi stress, meningkatkan kepuasan hidup, dan meningkatkan kebahagiaan.

2. Kemandirian

a. Definisi Kemandirian

Aulia Nurul Husna & Esti Wungu berpendapat bahwa kemandirian adalah kemampuan untuk mengatur dirinya sendiri dan menampilkan perilaku tidak bergantung kepada orang lain, baik secara emosional, perilaku maupun nilai. Steinberg pernah mengatakan bahwa *“autonomy is an ability to regulate one’s own behavior and to select and guide one’s own decisions and actions without undue control from or dependence on one’s parent”*⁴⁹

⁴⁹ Aulia Nurul Husna dan Esti Wungu, “Kemandirian Emosional Pada Remaja Awal: Studi Di Smpn 1 Margaasih Kabupaten Bandung,” *JPSP: Jurnal Psikologi Sains dan Profesi* 2, No. 3 (Desember, 2018): 222.

Ervien Zurodiah berpendapat bahwa kemandirian juga dapat dikatakan sebagai sebuah sikap mandiri atau tidak bergantung pada seseorang dalam berperilaku dan bebas dari pengaruh maupun pengawasan orang lain. Kemandirian diperoleh selama proses individu tersebut berkembang, yang mana setiap proses perkembangan maka individu juga akan terus belajar mengenai kemandirian. Seseorang yang memiliki kemandirian akan menghindari informasi-informasi yang belum tentu benar dan tidak diketahui sumbernya secara jelas, cenderung bersikap kritis terhadap tugas-tugas yang dimilikinya, percaya diri, tidak bergantung kepada orang lain, kreatif, dan memiliki kecemasan yang rendah.⁵⁰

Khusnul Khotimah, Shinta Doriza, & Guspri Devi Artanti mengemukakan bahwa kemandirian memiliki arti sebuah kegiatan yang berasal dari kemauan diri sendiri, keputusan pribadi, tidak bergantung pada orang lain, dan mempertanggung jawabkan segalanya sendiri. Kemandirian memberikan banyak dampak positif dalam hidup individu yang mendorong mereka untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih baik, kemandirian berkonsep seperti *self-governing person* yang berarti bahwa seseorang itu memiliki kemampuan untuk menguasai segala sesuatu yang ada pada dirinya sendiri.⁵¹

⁵⁰ Ervien Zurodiah, "Kemandirian Sebagai Kebutuhan Psikologis Remaja," *Maddah: Journal of Advanced* (2022): 121.

⁵¹ Khusnul Khotimah, Shinta Doriza, dan Guspri Devi Artanti, "Perbedaan Kemandirian Remaja Berdasarkan Status Pekerjaan Ibu," *Jurnal FamilyEdu* 1, No.2 (Oktober, 2015).

Menurut Merdiah Dwi Permata Sari & Sri Maryati Delina kemandirian tidak dapat tumbuh begitu saja pada diri seorang individu, kemandirian dapat tumbuh dikarenakan adanya pengaruh dari beberapa faktor yang mempengaruhinya seperti intelegensi, pola asuh dari orang tua, urutan kelahiran dalam keluarga, teman sebaya, dan pendidikan yang telah diterima. Lingkungan atau tempat berlangsungnya pendidikan meliputi pendidikan keluarga, pendidikan sekolah, dan masyarakat. Pendidikan keluarga dikatakan sebagai pendidikan pertama dan memiliki pengaruh yang kuat dalam tumbuh kembang dan kemandirian anak.⁵²

Dari berbagai pendapat diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa kemandirian adalah suatu sikap yang mencerminkan perilaku mandiri atau tidak bergantung pada orang lain dalam berperilaku. Kemandirian muncul sebagai kemauan diri sendiri, keputusan pribadi, tidak bergantung pada orang lain, dan mempertanggung jawabkan segalanya sendiri, dampak positif dari kemandirian adalah kemandirian mendorong individu menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya. Kemandirian dapat tumbuh pada diri individu karena adanya beberapa faktor yang mempengaruhinya seperti pola asuh, pendidikan, teman sebaya, dll.

⁵² Merdiah Dwi Permata Sari dan Sri Maryati Delina, "Perbedaan Kemandirian Remaja Yang Tinggal Dipondok Pesantren Dengan Yang Tinggal Dirumahbersama Orang Tua (Studi Komparatif pada siswa kelas 9 MTs Al Asror Semarang)," *INTUISI: Jurnal Psikologi Ilmiah* (2017): 75-76, <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>.

b. Dimensi Kemandirian

Menurut Aulia Nurul Husna & Esti Wungu kemandirian terdiri dari 3 dimensi, yaitu:⁵³

1) *Emotional autonomy* (Kemandirian emosional)

Kemandirian yang berhubungan dengan sebuah perubahan kedekatan seseorang dengan orang lain. Pada kemandirian ini seseorang akan melihat orang tua bukan sebagai orang yang serba tau, karena seseorang tersebut sudah bertemu dengan banyak orang seperti teman dan pacar.

2) *Behavioral autonomy* (Kemandirian perilaku)

Kemandirian ini adalah kemampuan seseorang untuk berinteraksi dan mengambil sebuah keputusan sendiri tanpa bergantung dengan orang lain serta bertanggung jawab secara sepenuhnya pada pilihan tersebut. Seseorang akan memiliki alternatif penyelesaian untuk sebuah keputusan dari suatu masalah, juga memikirkan konsekuensi yang akan muncul dari semua keputusan yang telah diambil.

Sejalan dengan definisi kemandirian sosial menurut Robert Havihurst yaitu kemampuan dalam melakukan interaksi sosial secara mandiri tanpa bergantung dengan orang lain, beberapa peneliti berpendapat bahwa kemandirian sosial memiliki makna yang sama dengan kemandirian perilaku sehingga kemandirian

⁵³ Aulia Nurul Husna dan Esti Wungu, "Kemandirian Emosional Pada Remaja Awal: Studi Di Smpn 1 Margaasih Kabupaten Bandung," *JPSP: Jurnal Psikologi Sains dan Profesi* 2, No. 3 (Desember, 2018): 223.

sosial menjadi bagian dari kemandirian perilaku, seperti pendapat dari Steinberg dan Kamelia Dewi Purbasari & Nur Ainy Fardana Nawangsari.

3) *Value autonomy* (Kemandirian nilai)

Kemandirian dimana individu akan mengembangkan keyakinannya yang akan membimbing pemikiran dan perilakunya tentang benar dan salah, keyakinan itu juga didasarkan oleh prinsip yang dapat dipertanggungjawabkan. Keyakinan individu tidak hanya berdasarkan prinsip yang telah diberikan orang tuanya, tetapi juga prinsip yang telah ada pada dirinya sendiri.

c. Faktor-Faktor Kemandirian

Menurut Pradita Ataza et al. kemandirian memiliki beberapa faktor yaitu.⁵⁴

1) Lingkungan (lingkungan keluarga, teman, dan masyarakat).

Lingkungan yang positif sangat penting dalam membentuk kemandirian individu, apalagi semua bentuk interaksi ada pada lingkungan baik keluarga, teman, maupun masyarakat. Interaksi akan membantu seseorang untuk memahami suatu hal baru dan meningkatkan pengetahuannya.

2) Pola asuh. Perbedaan cara pola asuh pada anak akan menghasilkan kepribadian atau karakter yang berbeda pada anak. Orang tua yang

⁵⁴ Pradita Ataza et al., "Membangun Kemandirian Remaja: Kunci Sukses dalam Karir," *Aliansi: Jurnal Hukum, Pendidikan dan Sosial Humaniora* 2, No. 2 (Juli, 2025): 46.

menciptakan lingkungan keluarga yang aman akan membuat anak tumbuh dengan baik dan sesuai dengan tugas pertumbuhannya.

- 3) Pendidikan. Pendidikan yang baik cenderung akan menciptakan karakter baik pada anak dan menunjang masa depan mereka, pendidikan juga mendorong kemandirian anak itu muncul.
- 4) Kecerdasan. Individu yang memiliki kecerdasan atau *intelegensia* tinggi memiliki kecenderungan untuk menyelesaikan masalahnya sendiri tanpa bergantung pada orang lain, individu juga akan merasa percaya diri untuk mengungkapkan pendapatnya
- 5) Jenis kelamin. Seorang individu yang berjenis kelamin laki-laki lebih didorong untuk memiliki karakter maskulin dan dominan, sedangkan perempuan akan didorong untuk memiliki karakter feminim, pasif, dan patuh. Karena dorongan itulah tingkat kemandirian seseorang berbeda.

d. Ciri-Ciri Kemandirian

Menurut Firman Alamsyah Ario Buntaran et al, kemandirian memiliki beberapa ciri-ciri yaitu:⁵⁵

- 1) Memiliki kepercayaan diri. Kemandirian dapat dilihat dari seberapa percaya diri seseorang dalam mengerjakan tugas dan pekerjaannya.

⁵⁵ Firman Alamsyah Ario Buntaran et al., "Pentingnya Kemandirian Bagi Remaja," *J-ADIMAS: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 12, No. 2 (Desember, 2024): 76.

- 2) Dapat bekerja sendiri. Remaja yang telah mandiri tidak membutuhkan bantuan orang lain dalam melakukan tugas dan pekerjaannya, ia dapat mengerjakan segala sesuatunya sendiri.
- 3) Memiliki skill dan keterampilan. Skill dan keterampilan dapat membantu individu dalam menyelesaikan tugas dan pekerjaannya.
- 4) Menghargai waktu. Waktu adalah hal yang bermakna, bagi seseorang yang memiliki kemandirian baik maka mereka akan sangat menghargai waktu dan tidak menyia-nyiakannya.
- 5) Tanggung jawab. Remaja yang mandiri akan mampu bertanggungjawab atas keputusan yang telah ia ambil.
- 6) Berpikiran positif. Memandang segala sesuatu dengan positif dan menanggapi sesuatu dengan baik dapat menjadi salah satu ciri-ciri kemandirian.
- 7) Memandang masa depan dengan optimis. Remaja yang selalu memiliki harapan dan optimis akan selalu berhasil dalam setiap tugas yang ia laksanakan dengan semangat dan memandang rintangan sebagai suatu hal yang menantang merupakan ciri dari kemandirian.

e. Upaya Untuk Meningkatkan Kemandirian

Menurut Tri Hartini upaya untuk meningkatkan kemandirian remaja ada 6, yaitu:⁵⁶

⁵⁶ Tri Hartini "Upaya Mengembangkan Kemandirian Emosi Dan Sosial Siswa Melalui Layanan Konseling Di Sekolah/Madrasah," *Jurnal Saintifika Islamica* 2, No. 1 (2015): 90.

- 1) Melibatkan remaja dalam keluarga. Melibatkan remaja dalam memecahkan masalah didalam keluarga seperti permasalahan perbedaan pandangan, dengan hal ini remaja akan belajar bagaimana mencari solusi untuk suatu permasalahan dan menghargai suatu perbedaan pendapat dalam suatu forum.
- 2) Keterbukaan di dalam keluarga dan sekolah. Keterbukaan akan minat siswa, tidak menghakimi pilihan mereka sehingga mereka akan terbiasa untuk dapat mengambil keputusan sendiri. Dengan menghargai keputusan mereka pada minatnya membuat mereka tidak merasakan kehilangan dukungan dari orang di sekitarnya dan merasa dihargai.
- 3) Kebebasan untuk melakukan eksplorasi. Memberikan kebebasan eksplorasi pada remaja akan menumbuhkan rasa ingin tahu remaja yang dapat membantu mereka untuk menambah wawasan. Ketika remaja diberi kebebasan untuk melakukan eksplorasi mereka akan merasa adanya aturan yang tidak mengancam sehingga muncul perasaan aman.
- 4) Penerimaan positif tanpa syarat. Tidak membedakan remaja satu dengan yang lain atau dengan saudaranya, menghargai pencapaian positif apapun yang telah diraih, dan menerima apapun kelebihan dan kekurangan remaja. Remaja akan merasa dirinya dihargai dan tidak ragu-ragu untuk terus berkembang menjadi pribadi yang lebih baik.

- 5) Empati terhadap remaja. Memahami pemikiran dan perasaan remaja, melihat permasalahan remaja menggunakan sudut pandang mereka, dan tidak menghina atau menjelek-jelekkan karya remaja. Perasaan empati yang mereka dapatkan akan membantu mereka untuk tidak merasa dihakimi ketika melakukan sesuatu dan menciptakan rasa keberanian untuk melangkah lebih maju.
- 6) Menciptakan hubungan yang hangat dengan remaja. Tidak mengacuhkan atau bersikap dingin kepada remaja, membangun humor dan komunikasi ringan kepada remaja. Dengan membangun hubungan yang hangat dengan remaja, mereka akan terbuka dan takut untuk berbagi tentang apa yang mereka alami sekarang.

3. Hubungan Antara *Joy Of Missing Out* (JOMO) dengan Kemandirian

Joy of Missing Out (JOMO) merupakan keadaan psikologis yang menggambarkan perasaan nyaman dan tenang ketika tidak terlibat dalam arus sosial yang ada. Jomo muncul sebagai respons terhadap fenomena fomo, jomo dapat dipahami sebagai sikap yang mencerminkan kemampuan individu untuk mengatur diri, menentukan pilihan, serta bersikap mandiri dalam menghadapi tekanan sosial.

Kemandirian sendiri merupakan kemampuan individu untuk mengelola diri secara emosional, perilaku, dan nilai tanpa ketergantungan yang berlebihan pada orang lain. Individu yang mandiri mampu mengambil

keputusan sendiri, bertanggung jawab atas pilihannya, serta tidak mudah terpengaruh oleh tuntutan lingkungan. Dalam hal ini, jomo memiliki keterkaitan dengan kemandirian karena keduanya sama-sama menekankan pada kontrol internal dan kesadaran diri.

Individu yang memiliki sikap jomo cenderung mampu menentukan batas keterlibatan sosial sesuai dengan kebutuhan dan kenyamanan pribadi. Ketika seseorang memilih untuk tidak mengikuti suatu aktivitas tanpa disertai perasaan cemas atau takut tertinggal, hal tersebut menunjukkan adanya kemampuan untuk mengatur perilaku secara mandiri. Pilihan ini bukan didasarkan pada tekanan sosial, melainkan pada pertimbangan pribadi yang bersifat sadar dan reflektif. Sikap ini mencerminkan kemandirian dalam bertindak, di mana individu tidak selalu bergantung pada dorongan eksternal dalam menentukan perilaku.

Jomo juga berkaitan dengan kemampuan mengelola emosi secara mandiri. Individu yang memiliki jomo umumnya mampu menerima keadaan tanpa munculnya kecemasan berlebihan atau kebutuhan untuk terus mendapatkan pengakuan sosial. Kemampuan menerima ketidakterlibatan sosial dengan perasaan tenang menunjukkan bahwa stabilitas emosi tidak sepenuhnya bergantung pada keberadaan orang lain atau penilaian sosial. Dengan demikian, jomo dapat dipahami sebagai bentuk kemandirian emosional, yaitu kemampuan individu dalam mengelola perasaan dan reaksi emosional secara mandiri.

Individu yang memiliki sikap jomo tidak merasa harus selalu mengikuti arus atau tren sosial demi diterima oleh lingkungan. Sikap ini menunjukkan adanya kemandirian berperilaku, di mana seseorang mampu menilai situasi dan menentukan keputusan sesuai dengan keyakinan sendiri. Kemandirian dalam pengambilan keputusan ini menjadi bagian penting dari perkembangan psikologis individu, terutama dalam membentuk identitas diri yang stabil.

Jomo juga berkaitan dengan kemandirian nilai. Individu dengan sikap jomo cenderung memiliki prinsip hidup yang lebih jelas dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial. Mereka mampu menilai apakah suatu aktivitas atau tuntutan sosial selaras dengan nilai pribadi yang diyakini. Kemampuan mempertahankan nilai pribadi di tengah pengaruh lingkungan menunjukkan bahwa individu memiliki otonomi dalam menentukan sikap dan perilaku.

Hubungan antara jomo dan kemandirian dapat dipahami sebagai hubungan yang saling menguatkan. Jomo mencerminkan kemampuan individu untuk mengelola diri, mengambil keputusan, serta mempertahankan keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan tuntutan sosial. Kemandirian yang berkembang dengan baik memungkinkan individu untuk merasakan jomo secara sehat, sementara jomo dapat menjadi indikator bahwa individu telah memiliki tingkat kemandirian yang memadai.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif dinamakan metode tradisional, karena metode ini cukup lama digunakan, selain itu metode ini juga disebut sebagai metode positivistik karena berlandaskan filsafat positivisme. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan data dalam bentuk angka untuk menjawab hipotesis penelitian. Penelitian kuantitatif dimaksudkan untuk menjelaskan fenomena dengan menggunakan data-data numerik atau angka yang kemudian akan dianalisis menggunakan statistik.⁵⁷

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional. Penelitian korelasional merupakan penelitian non-experimen dimana jenis penelitian ini bertujuan guna mengukur dan menganalisis hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa memanipulasi variabel tersebut. Jenis penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana variabel-variabel saling berkorelasi satu sama lain.⁵⁸ Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel dalam konteks siswa menengah atas.

⁵⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2022): 7.

⁵⁸ Marinu Waruwu et al. "Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan," *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10. No. 1 (2025): 918, <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i1.3057>.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah generalisasi wilayah yang terdiri atas subjek/objek yang memiliki karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti dan dipelajari dan kemudian ditarik sebuah kesimpulan guna disesuaikan dengan kebutuhan peneliti.⁵⁹ Populasi bukan sekedar jumlah yang ada pada objek atau subjek yang dipelajari, melainkan meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek tersebut. Populasi pada penelitian ini merupakan siswa kelas 11 di MAN 2 Banyuwangi sebanyak 419 siswa.⁶⁰

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang mewakili populasi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan nonprobability sampling dimana teknik pengambilan ini tidak memberi peluang/kesempatan bagi setiap anggota populasi. Teknik nonprobability sampling yang digunakan adalah cluster sampling. Sampel yang digunakan adalah siswa kelas 11 di MAN 2 Banyuwangi yang memiliki populasi dengan jumlah 419, maka sampel untuk penelitian ini adalah 126 siswa dengan pengambilan 2 kelas pertama pada setiap jurusan, jurusan IPA sebanyak 2 kelas, jurusan IPS sebanyak 2 kelas, dan jurusan Agama sebanyak 1 kelas.

⁵⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2022): 80

⁶⁰ Hasil wawancara dengan Waka Kesiswaan.

C. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

a. Wawancara

Wawancara ini dilakukan karena peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk lebih memahami fenomena yang ada di lapangan dan untuk memahami hal-hal kecil dan lebih mendalam dari responden. Wawancara dilakukan pra penelitian pada 3 orang yaitu, 2 siswa dan 1 guru yang masih aktif dalam proses pembelajaran serta sebagai pembina ketertiban sekolah, wawancara dilakukan secara online melalui Whatsapp. Wawancara ini mengacu pada guide wawancara yang sudah dipersiapkan sebelumnya.

b. Kuisisioner (Angket)

Kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan ataupun pernyataan dalam bentuk tertulis kepada responden. Kuisisioner adalah teknik pengumpulan data yang efisien untuk digunakan jika peneliti mengetahui dengan pasti mengenai variabel penelitian yang digunakan. Kuisisioner juga cocok digunakan jika responden yang digunakan cukup banyak dan tersebar di wilayah luas. Pertanyaan ataupun pernyataan yang dimuat dalam kuisisioner dapat disusun dalam bentuk terbuka ataupun tertutup dan dapat memuat kalimat positif

maupun negatif.⁶¹ Kuisisioner yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari kuisisioner yang sudah ada dan sudah digunakan.

Pada penelitian ini, skala yang digunakan adalah skala likert, skala likert merupakan skala yang paling umum digunakan. Skala likert merupakan skala yang dipakai untuk mengukur sikap, persepsi, pendapat seseorang maupun kelompok akan suatu fenomena yang ada. Dalam skala likert, responden diminta untuk memilih jawaban yang sudah disediakan, jawaban tersebut dalam bentuk pilihan yaitu, sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS), pilihan jawaban diberikan nilai atau skor yang sesuai, untuk pertanyaan/pernyataan positif dan negatif.⁶²

Tabel 3.1
Kriteria Penelitian

Kategori Jawaban	Nilai	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

⁶¹ Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D", (Bandung: Alfabeta, 2022):142.

⁶² Kamirudin Abdullah et al. "Metodologi Penelitian Kuantitatif," (Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2012): 67-69.

2. Instrumen Pengumpulan Data

a. *Joy Of Missing Out* (JOMO)

Joy of missing out diukur menggunakan alat ukur *JOMOS* (*Joy Of Missing Out Scale*) yang dikemukakan oleh C.T Barry et al, mengacu pada 3 dimensi yaitu: *Joy of independence* (kegembiraan kemandirian), *Joy of disconnection* (kemandirian keterputusan), *Joy of self-reflection* (kegembiraan refleksi diri) dan terdiri dari 13 item pernyataan. Seluruh item untuk variabel jomo menggunakan pernyataan positif dikarenakan item-item yang digunakan adalah untuk menyatakan pengalaman positif yang dirasakan dari kenikmatan waktu sendiri. Item ini ditulis atas dasar cara menikmati kebahagiaan atas keterpisahan atau waktu sendiri.⁶³

Menurut penelitian yang dilakukan oleh C.T. Barry et al. yang berjudul "*JOMO: Joy of missing out and its association with social media use, self-perception, and mental health.*" Menyatakan bahwa hasil nilai korelasi antar dimensi yang didapat dengan menggunakan $p < 0,001$ adalah rentang $r = 0,43$ sampai $r = 0,55$. Sedangkan nilai reliabilitasnya antara 0,61 sampai 0,72, nilai ini dianggap cukup untuk digunakan pada penelitian dengan konstruk baru.⁶⁴

⁶³ Aprita Kaswa, "Comparing The JOMO (Joy Of Missing Out) Experiences Through Age And Gender Perspectives," *Associate Professor, Department of Psychology Faculty of Education and Humanities JSPM University Pune* 54, No. 2 (2025).

⁶⁴ C.T. Barry et al, "JOMO: Joy of missing out and its association with social media use, self-perception, and mental health," *Telematics and Informatics Report* 10 (2023): 4. <https://doi.org/10.1023/A:1010400721676>.

Tabel 3.2 Blue Print JOMO

No	Dimensi	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	<i>Joy Of Independence</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Merasa puas dan nyaman saat tidak bergantung pada aktivitas sosial ataupun trend digital. - Mampu mengambil keputusan sendiri untuk melewatkan acara tanpa tekanan. 	3, 5, 6, 7, 10, 11		6
2.	<i>Joy Of Disconnection</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Merasa bahagia saat memutuskan hubungan dari media sosial atau aktivitas digital. - Menemukan ketenangan dan fokus pada moment saat ini. 	4, 8, 9, 12		4
3.	<i>Joy Of Self-Reflection</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Menikmati waktu sendiri untuk refleksi diri - Memahami nilai dan kebutuhan pribadi, serta menikmati proses pertumbuhan diri. 	1, 2, 13		3
Total			13		13

b. Kemandirian

Kemandirian diukur menggunakan alat ukur AAQ (*Adolescent Autonomy Questionnaire*), yang dikemukakan oleh Noom, Dekovic, dan Meeus, mengacu pada dimensi-dimensi kemandirian oleh Aulia Nurul Husna & Esti Wungu yaitu: *Emotional autnomy* (kemandirian emosional), *Behavioral autonomy* (kemandirian perilaku), *Value autonomy* (kemandirian nilai),⁶⁵ dan terdiri dari 15 item pernyataan.

⁶⁵ Aulia Nurul Husna and Esti Wungu, "Kemandirian Emosional Pada Remaja Awal: Studi Di Smpn 1 Margaasih Kabupaten Bandung," *JPSP: Jurnal Psikologi dan Sains Profesi* 2, No. 3 (Desember, 2018): 223.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Noom, Dekovic, Meeus yang berjudul “*Conceptual Analysis and Measurement of Adolescent Autonomy*.” Menyatakan bahwa validitas dalam penelitian ini menggunakan taraf $p < 0.01$, sehingga didapat hasil dengan rentan $r = 0.24$ sampai $r = 0.26$, sedangkan reliabilitasnya antara 0.60 sampai 0,71.⁶⁶

Tabel 3.3
Blue Print Kemandirian

No.	Dimensi	Indikator	Favoreble	Unfavorable	Jumlah
1.	<i>Emotional Autonomy</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Mampu membuat keputusan - Mampu untuk menentukan beberapa pilihan - Mampu menentukan tujuan 	2, 4	1, 3, 5	5
2.	<i>Behavioral Autonomy</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Mempunyai perasaan percaya diri dalam menentukan pilihan - Memiliki perasaan percaya diri dalam menentukan tujuan - Tidak mengubah pikiran sendiri, ketika mendengarkan orang lain 	3	1, 2, 4, 5	5
3.	<i>Value Autonomy</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Mampu mengembangkan strategi - Mampu mencapai tujuan - Merasa sulit untuk memulai aktivitas baru sendirian 	1, 3, 4, 5	2	5
Total			7	8	15

⁶⁶ Noom, Dekovic, and Meeus, “Conceptual Analysis and Measurement of Adolescent Autonomy.” *Journal of Youth and Adolescence* 30, No. 5 (Oktober, 2001): 591-592.

D. Analisis Data

Analisis data merupakan cara untuk mengolah data menjadi informasi yang diperlukan, sehingga data tersebut menjadi lebih mudah untuk dipahami. Selain itu, analisis data juga dapat diartikan sebagai kegiatan merubah data dari penelitian menjadi bentuk informasi yang dapat digunakan.⁶⁷ Analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan analisis statistik, yaitu sekumpulan data yang disajikan dalam bentuk matriks, diagram atau bentuk tertentu.

1. Uji Validitas dan Reliabilitas

Meskipun instrumen penelitian yang digunakan sudah terbukti valid dan reliabel pada penelitian sebelumnya, uji coba instrumen pada tiap variabel tetap dilakukan. Uji coba ini dilakukan pada 50 siswa MAN 3 Banyuwangi dengan tujuan untuk melihat kemungkinan adanya perbedaan kondisi subjek penelitian saat ini dengan penelitian sebelumnya, sehingga validitas dan reliabilitas instrumen bisa saja berubah. Dengan dilakukannya pengujian ulang, peneliti memastikan bahwasannya kuisioner yang akan digunakan benar-benar valid dan reliabel sesuai dengan keadaan dan karakteristik responden.

a. Uji Validitas

Validitas digunakan untuk mengukur sejauh mana instrumen penelitian, seperti kuesioner, mampu mengukur apa yang dimaksudkan

⁶⁷ Kamirudin Abdullah et al. "Metodologi Penelitian Kuantitatif," (Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2012): 87.

untuk diukur.⁶⁸ Suatu item dikatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar dari nilai r tabel pada tingkat signifikansi tertentu, jika nilai signifikan $< 0,05$ maka pernyataannya dianggap valid.⁶⁹

Tabel 3.4
Hasil Uji Validitas Skala JOMO

Item	R hitung	R tabel 5%	Sig	Keterangan
X1	0,797	0,176	0,000	Valid
X2	0,819	0,176	0,000	Valid
X3	0,828	0,176	0,000	Valid
X4	0,788	0,176	0,000	Valid
X5	0,839	0,176	0,000	Valid
X6	0,819	0,176	0,000	Valid
X7	0,828	0,176	0,000	Valid
X8	0,798	0,176	0,000	Valid
X9	0,870	0,176	0,000	Valid
X10	0,757	0,176	0,000	Valid
X11	0,808	0,176	0,000	Valid
X12	0,840	0,176	0,000	Valid
X13	0,783	0,176	0,000	Valid

Tabel 3.5
Hasil Uji Validitas Skala Kemandirian

Item	R hitung	R tabel 5%	Sig	Keterangan
Y1	0,831	0,176	0,000	Valid
Y2	0,862	0,176	0,000	Valid
Y3	0,744	0,176	0,000	Valid
Y4	0,955	0,176	0,000	Valid
Y5	0,744	0,176	0,000	Valid
Y6	0,744	0,176	0,000	Valid
Y7	0,744	0,176	0,000	Valid
Y8	0,862	0,176	0,000	Valid
Y9	0,744	0,176	0,000	Valid
Y10	0,831	0,176	0,000	Valid
Y11	0,862	0,176	0,000	Valid
Y12	0,744	0,176	0,000	Valid
Y13	0,807	0,176	0,000	Valid
Y14	0,768	0,176	0,000	Valid
Y15	0,831	0,176	0,000	Valid

⁶⁸ Musrifah Mardiani Sanaky, "Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah," Jurnal Simetrik 11, no. 1 (2021): 432–39, <https://doi.org/10.31959/js.v11i1.615>.

⁶⁹ Nuryadi et al. (2017). Dasar-dasar statistik penelitian. Yogyakarta: SIBUKU MEDIA. 87.

Berdasarkan hasil uji validitas, seluruh item memiliki nilai r hitung $> r$ tabel (0,176) dan nilai sinifikansi $< 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa seluruh item penelitian yang akan digunakan valid.

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas digunakan untuk mengukur stabilitas dan konsistensi reponden dalam menjawab pernyataan yang diberikan. Suatu instrumen dianggap reliabel jika nilai Koefisien Alpha > 0.70 .

Tabel 3.6
Hasil Reliabilitas Skala JOMO

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.957	13

Tabel 3.7
Hasil Reliabilitas Skala Kemandirian

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.978	15

2. *Blue Print* Setelah Uji Validitas

Tabel 3.8
***Blue Print* JOMO Setelah Uji Validitas**

No	Dimensi	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	<i>Joy Of Independence</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Merasa puas dan nyaman saat tidak bergantung pada aktivitas sosial ataupun trend digital. - Mampu mengambil keputusan sendiri untuk melewati acara tanpa tekanan. 	3, 5, 6, 7, 10, 11		6
2.	<i>Joy Of Disconnection</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Merasa bahagia saat memutuskan hubungan dari media sosial atau aktivitas digital. - Menemukan ketenangan dan fokus pada moment saat ini. 	4, 8, 9, 12		4
3.	<i>Joy Of Self-Reflection</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Menikmati waktu sendiri untuk refleksi diri - Memahami nilai dan kebutuhan pribadi, serta menikmati proses pertumbuhan diri. 	1, 2, 13		3
Total			13		13

Tabel 3.9
Blue Print Kemandirian Setelah Uji Validitas

No.	Dimensi	Indikator	Favoreble	Unfavorable	Jumlah
1.	<i>Emotional Autonomy</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Mampu membuat keputusan - Mampu untuk menentukan beberapa pilihan - Mampu menentukan tujuan 	2, 4	1, 3, 5	5
2.	<i>Behavioral Autonomy</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Mempunyai perasaan percaya diri dalam menentukan pilihan - Memiliki perasaan percaya diri dalam menentukan tujuan - Tidak mengubah pikiran sendiri, ketika mendengarkan orang lain 	3	1, 2, 4, 5	5
3.	<i>Value Autonomy</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Mampu mengembangkan strategi - Mampu mencapai tujuan - Merasa sulit untuk memulai aktivitas baru sendirian 	1, 3, 4, 5	2	5
Total			7	8	15

3. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah pengujian statistik yang digunakan untuk melihat sebaran data yang dilakukan normal atau tidak. Data dapat dikatakan baik dan layak jika sebaran datanya dalam kategori normal.⁷⁰

Pengujian ini dapat menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*.

4. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel yang diuji memiliki hubungan yang linier atau tidak.⁷¹ Pengujian ini dilakukan sebagai salah satu bagian dari analisis korelasi atau regresi linier. Kriteria dalam uji linieritas ada 2, yaitu:

- Jika nilai Standart Deviasi sig > alpha (0,05), maka Variabel mempunyai hubungan linier antara variabel bebas dengan variabel terikat.
- Jika nilai Standart Deviasi sig < alpha (0,05), maka Variabel tidak mempunyai hubungan linier antara variabel bebas dengan variabel terikat.

5. Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah pengujian untuk melihat apakah ada hubungan yang signifikan antara variabel yang diteliti.⁷² Dalam penelitian ini,

⁷⁰ Imam Ghozali. "Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS," Semarang: Badan Penerbit UNDIP, (2018).

⁷¹ Imam Ghozali. "Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS," Semarang: Badan Penerbit UNDIP, (2018).

⁷² Imam Ghozali. "Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS," Semarang: Badan Penerbit UNDIP, (2018).

peneliti menggunakan Product Moment Pearson. Kriteria dalam uji hipotesis ini ada 2, yaitu:

- Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka hubungan yang terdapat pada koefisien korelasi r dianggap signifikan. Dalam kasus ini, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) dapat diterima. Artinya terdapat korelasi atau hubungan yang signifikan.
- Apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka hubungan yang terdapat pada koefisien korelasi r dianggap tidak signifikan. Dalam kasus Hipotesis alternatif (H_a) ditolak dan hipotesis nol (H_0) dapat diterima. Artinya tidak terdapat korelasi atau hubungan yang signifikan.



BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Gambaran Objek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti tentang “Hubungan Antara Joy Of Missing Out (Jomo) Dengan Kemandirian Remaja Di MAN 2 Banyuwangi Kecamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi” mendapatkan paparan data sebagai berikut:

1. Sejarah Berdirinya MAN 2 Banyuwangi

MAN 2 Banyuwangi berdiri sejak tahun 1983/1984 dengan nama awal MAN Genteng yang berstatus Filial, yang diprakarsai oleh Drs. H. Damin Nasar selaku Pengawas Pendidikan Agama Islam Jawa Timur di Banyuwangi. MAN 2 Banyuwangi awalnya berada di lingkungan pesantren Kebunrejo dan masuk sore hari atas izin dari pengasuh pondok pesanten tersebut, yaitu KH. Imam Zarkasyi. Pada tahun 1985/1986 MAN mendapatkan tanah wakaf dari H. Arifin seluas 2.300m² sekaligus melakukan Pembangunan dengan uang iuran dari wali siswa, sehingga Lokasi MAN pindah dari Kebunrejo ke Maron, Genteng.

Tahun 1989 pimpinan dijabat sementara oleh Bapak Musa, SS. Tahun 1990 pimpinan dijabat oleh Bapak Drs. Syambudi M. Subini dari MAN Banyuwangi. Pada tahun 1993 / 1994 turun SK Menteri Agama No 244 Th. 1993 Tanggal 25 Oktober 1993, tentang perubahan status madrasah dari Madrasah Aliyah fillial menjadi Madrasah Aliyah Negeri Genteng. Kepala Madrasah Aliyah Negeri Genteng untuk pertama kali dijabat oleh Bapak Drs. Syambudi M. Subini. Pada tahun 1997 kepala MAN dijabat

oleh Bapak H. M. Khozi sampai dengan akhir tahun 2003. Pada tahun tersebut jumlah siswa per tingkatan rata-rata enam kelas dan memiliki 2 jurusan yaitu jurusan IPA dan Jurusan IPS. Awal 2004 kepala MAN Genteng dijabat oleh Bapak H. Choirul Anam, SH, MPd.I, dan memiliki 3 jurusan yaitu Jurusan Bahasa, Jurusan IPA, dan Jurusan IPS. Mulai tahun pelajaran 2004 / 2005 lingkungan Madrasah dibangun 6 bangunan kantin yang mencukupi semua kebutuhan siswa dan telah memiliki Lab. IPA, Lab. Komputer dengan fasilitas internet 24 jam, Lab. Bahasa Multimedia, Lab. Keagamaan, Lab. Olahraga, Lab. Ketrampilan & Seni, Lab. Baca (Perpustakaan) dan Lab. Komunikasi yang ditandai dengan berdirinya Stasiun Radio Baitus Salem FM (107.3 MHz.) dan pada tahun telah terakreditasi dengan kualifikasi A (Unggul) dan juara II LLSS Tingkat Propinsi Jawa Timur.

Pada bulan Mei 2008 Kepala MAN Genteng dijabat oleh Bapak Drs. H. Kosim, M.Pd.I, M.Ag. Pada tahun pelajaran 2010-2011 Kepala MAN Genteng dijabat oleh Bpk. Drs. H. Mujikan, M.PdI, dan pada tahun pelajaran 2012-2013 Kepala MAN Genteng kembali dijabat oleh Bapak Drs. H. Kosim, M.Pd.I, M.Ag. Mulai tahun pelajaran 2012 –2013 MAN Genteng membuka tiga jurusan, yakni jurusan Keagamaan, jurusan IPA dan jurusan IPS.

Ma'had Al Qosimy diresmikan pada hari senin, tanggal 27 Januari 2014 Oleh Kepala Kantor Kementerian Agama Kabupaten Banyuwangi (H. Santoso, S.Ag. M.Pd.I.). “Masjid At-Ta’awun” diresmikan pada tahun

2016 oleh Kepala Kantor Kementerian Agama Kabupaten Banyuwangi (H. Santoso, S.Ag. M.Pd.I.).

Awal tahun 2017 semester genap tahun pelajaran 2016-2017 Kepala Madrasah Aliyah Negeri Genteng dijabat oleh Bapak Drs. Moh. Anwar, M.Pd.I. Pada Januari 2018 Madrasah Aliyah Negeri Genteng telah diresmikan berubah menjadi “MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 BANYUWANGI2 (MAN 2 BANYUWANGI)” sesuai Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia, Nomor 673 Tahun 2016, tentang Perubahan Nama Madrasah Aliyah Negeri, Madrasah Tsanawiyah Negeri, dan Madrasah Ibtidaiyah Negeri di Provinsi Jawa Timur. Pada tahun 2022 kepemimpinan Drs. Moh. Anwar, M.Pd.I digantikan oleh Drs. Saeroji, M.Ag pada tanggal 10 Maret 2022. Drs. Saeroji, M.Ag mencetuskan MAN 2 Banyuwangi sebagai madrasah multimedia.⁷³

2. Profil Madrasah

- a. Nama Madrasah : Madrasah Aliyah Negeri 2 Banyuwangi
- b. Alamat Madrasah Jalan : Jl. KH. Wakhid Hasyim No. 06

Desa/Kelurahan	: Genteng Kulon
Kecamatan	: Genteng
Kabupaten/Kota	: Banyuwangi
Provinsi	: Jawa Timur
Nomor Telp	: (0333) 845019
Website	: https://man2banyuwangi.sch.id/

⁷³ MAN 2 Banyuwangi, “Profil MAN 2 Banyuwangi Tahun 2024-2025,” (Juni, 2025).

Email : mangtg1658@gmail.com

c. Nomor Statistik Madrasah : 131135100003 (Kemenag)

d. Nomor Identitas Madrasah : 310110 (Diknas)

e. Tahun berdiri : 1993

f. Status Madrasah : Negeri SK Menteri Agama No. 244 Th.

1993 Tanggal 25 Oktober 1993

g. Program Yang Diselenggarakan : IPA/IPS/AGAMA

3. Visi dan Misi Madrasah

a. Visi Madrasah

”Terwujudnya madrasah terampil, berprestasi, berdigitalisasi, berliterasi, berwawasan global serta berakhlak mulia berlandaskan iman dan takwa”

b. Misi Madrasah

1) Melaksanakan bimbingan dan pembelajaran aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan.

2) Menemukan, mengenali dan mengembangkan potensi siswa

3) Mengolaborasi potensi guru dan siswa menjadi potensi madrasah untuk mencetak generasi yang unggul

4) Mengembangkan *life-skills* dan daya berdigital dalam setiap aktivitas pendidikan.

5) Menumbuhkembangkan kecakapan literasi dan riset sebagai modal dan pondasi mengembangkan ilmu pengetahuan.

- 6) Menumbuhkembangkan semangat belajar ilmu agama, pengetahuan, dan teknologi.
 - 7) Menumbuhkembangkan sikap dan perilaku islami di madrasah.
 - 8) Mengembangkan sikap kepekaan terhadap lingkungan.
 - 9) Menciptakan lingkungan madrasah yang sehat, bersih, dan indah.
 - 10) Menerapkan manajemen partisipatif yang melibatkan seluruh warga dan *stakeholders* madrasah.
 - 11) Mewujudkan madrasah sebagai lembaga pendidikan yang mendapatkan kepercayaan dari masyarakat.
4. Struktur Organisasi Madrasah

Untuk memperlancar tugas pendidikan di MAN 2 Banyuwangi, madrasah ini diatur oleh lembaga yang berwenang serta ketentuan kinerja sekolah sebagaimana layaknya sebuah instansi Pendidikan, struktur tersebut dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 4.1
Struktur Organisasi MAN 2 Banyuwangi

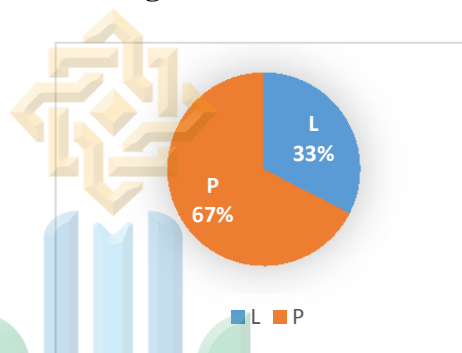


B. Penyajian Data

1. Deskripsi Subjek Penelitian

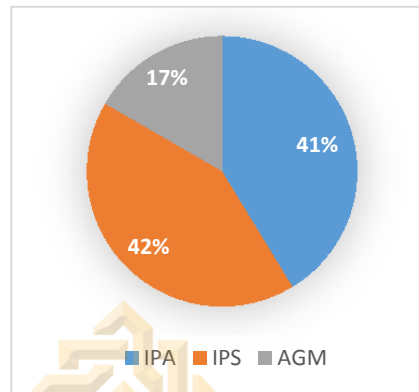
Responden dalam penelitian ini adalah siswa kelas 11 dengan jumlah siswa sebanyak 126.

Gambar 4.2
Diagram Jenis Kelamin



Hasil dari diagram tersebut dapat diketahui bahwa responden dalam penelitian ini terdiri dari 67% dengan jumlah 85 siswa perempuan dan 33% siswa laki-laki dengan jumlah 41 siswa. Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah siswa remaja tingkat SMA, alat ukur yang digunakan baik jomo maupun kemandirian juga menggunakan remaja dalam penelitiannya. Penelitian terdahulu variabel jomo yang digunakan sebagai acuan menggunakan sampel usia 15-25 tahun, variabel kemandirian menggunakan sampel usia 12-18 tahun, hal ini sesuai dengan yang digunakan peneliti saat ini, yaitu siswa remaja SMA kelas 11 yang berada pada usia 16-18 tahun.

Gambar 4. 3
Diagram Jurusan



Hasil diagram diatas menunjukkan bahwa dari total sampel yang ditetapkan, ada sebanyak 17% atau 21 siswa jurusan Agama dari total sampel yang dibutuhkan, untuk jurusan IPA sebanyak 41% atau 52 siswa, sedangkan jurusan IPS sebanyak 42% atau 53 siswa.

2. Deskripsi Statistik

Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai data dari variabel yang telah diperoleh dari subjek penelitian.

Analisis deskriptif dilakukan sebelum dilakukan uji hipotesis agar peneliti dapat memahami realitas dari data variabel-variabel yang terlibat secara empirik.

Tabel 4.1
Descriptive Statistics

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
JOMO	126	27	49	36.78	4.067
KR	126	28	52	39.30	4.704
Valid N (listwise)	126				

Berdasarkan table diatas dapat kita ketahui bahwa variabel jomo memiliki nilai nimum sebesar 27, nilai maksimum sebesar 49, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 36.78, dan standar deviasi sebesar 4.067. Sedangkan

untuk variabel kemandirian remaja memiliki nilai minimum sebesar 28, nilai maksimum sebesar 52, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 36.78, dan standar deviasi sebesar 4.797.

3. Deskripsi Kategori Data

Setelah diperoleh nilai rata-rata dan standar deviasi dari masing-masing variabel, nilai-nilai tersebut dapat dimanfaatkan untuk menentukan tingkat tinggi, sedang, atau rendah dari setiap variabel pada responden dalam penelitian. Pedoman yang digunakan untuk menetapkan kategori data didasarkan pada rumus sebagai berikut:⁷⁴

Tabel 4. 2
Rumus Kategorisasi

Tinggi	$X \geq M + 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Rendah	$X < M - 1SD$

Keterangan :

X = Responden

M = *Mean* (nilai rata-rata)

SD = Standart Deviasi

a. Kategori JOMO

Berdasarkan pada perhitungan rumus diatas, dapat diperoleh hasil sebagai berikut

Tabel 4. 3
Kategori JOMO

Kategori	Nilai
Tinggi	$X \geq 40,847$
Sedang	$32,713 \leq X < 40,847$
Rendah	$X < 32,713$

⁷⁴ Imam Ghozali. "Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS," Semarang: Badan Penerbit UNDIP, (2018).

Tabel 4. 4
Kategorisasi Data Variabel JOMO

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	18	14.3	14.3	14.3
	Sedang	89	70.6	70.6	84.9
	Tinggi	19	15.1	15.1	100.0
	Total	126	100.0	100.0	

Data yang didapatkan dari uji korelasi variabel JOMO menunjukkan bahwa 18 siswa berada dalam kategori rendah dengan presentase 14,3%, 89 siswa berada dalam kategori sedang dengan presentase 70,6%, dan 19 siswa berada dalam kategori tinggi dengan presentase 15,1%. Dari kategorisasi data variabel jomo dapat diketahui bahwa mayoritas siswa memiliki sikap jomo sedang.

b. Kategori Kemandirian Remaja

Tabel 4.5
Kategori Kemandirian

Kategori	Nilai
Tinggi	$X \geq 40.004$
Sedang	$34,596 \leq X < 40,004$
Rendah	$X < 34,596$

Tabel 4.6
Kategorisasi Data Variabel Kemandirian

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	19	15.1	15.1	15.1
	Sedang	47	37.3	37.3	52.4
	Tinggi	60	47.6	47.6	100.0
	Total	126	100.0	100.0	

Data yang didapatkan dari uji korelasi variabel kemandirian remaja menunjukkan bahwa 19 siswa berada dalam kategori rendah

dengan presentase 15,1%, 47 siswa berada dalam kategori sedang dengan presentase 37,3%, dan 60 siswa berada dalam kategori tinggi dengan presentase 47,6%. Dari kategorisasi data variabel kemandirian remaja dapat diketahui bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat kemandirian remaja tinggi.

c. Deskripsi Data Berdasarkan Gender

Tabel 4. 7
Jomo Berdasarkan Gender

	JK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
JOMO	Laki-laki	41	35.85	3.167	.495
	Perempuan	85	37.22	4.384	.476

Tabel 4. 8
Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
JOMO	Equal variances assumed	2.597	.110	-1.787	124	.076	-1.370	.767	-2.887	.148
	Equal variances not assumed			-1.997	105.300	.048	-1.370	.686	-2.730	-.009

Perbedaan tingkat jomo ini menunjukkan bahwa siswa perempuan dalam penelitian ini cenderung memiliki tingkat jomo yang lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Aprita Kaswa yang menyatakan bahwa perempuan cenderung lebih mampu merasakan kenyamanan emosional ketika tidak terlibat dalam aktivitas digital, serta memiliki sensitivitas yang lebih besar terhadap keseimbangan psikologis, termasuk manajemen waktu dan ruang personal dalam dunia digital. Tetapi gender tidak dapat dijadikan sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi jomo, karena kecenderungan jomo bersifat universal.⁷⁵

Tabel 4.9
Kemandirian Berdasarkan Gender

	JK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
KM	Laki-laki	41	39.44	3.506	.704
	Perempuan	85	39.24	4.822	.523

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

⁷⁵ Aprita Kaswa, "Comparing The JOMO (Joy Of Missing Out) Experiences Through Age And Gender Perspectives," *Associate Professor, Department of Psychology Faculty of Education and Humanities JSPM University Pune* 54, No. 2 (2025).

Tabel 4. 10
Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
KM	Equal variances assumed	.000	.991	227	124	.821	.204	.898	-1.574	1.981
	Equal variances not assumed			.232	84.172	.817	.204	.877	-1.540	1.947

Tingkat kemandirian pada perempuan dan laki-laki tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Perbedaan selisih hasil yang tidak jauh meskipun perbandingan jumlah sampel cukup jauh berarti bahwa gender dalam hal kemandirian tidak memiliki pengaruh yang besar, hal ini sejalan dengan penelitian oleh Dinda dan Efi serta Prayuda, Esterilita, dan Trustisari bahwa kemandirian lebih banyak dipengaruhi oleh pengalaman hidup, pola asuh orang tua,⁷⁶ kondisi lingkungan sosial, serta kesiapan psikologis, bukan semata-mata oleh jenis kelamin.⁷⁷

⁷⁶ Dinda Alisya Zahra and Efi Brata Madya "Pola Asuh Orang Tua Dalam Meningkatkan Kemandirian Remaja." *NUANSA: Jurnal Penelitian Ilmu Sosial Dan Keagamaan Islam* 21, no. 2 (Agustus 2, 2024): 32, <https://doi.org/10.19105/nuansa.v18i1.xxxx>.

⁷⁷ Sandro Prayuda, Mari Esterilita, and Hastin Trustisari, "Sikap Kemandirian Remaja Broken Home Dengan Tidak Selalu Mengidealkan Orang Tuanya Di Kelurahan Cilangkap Jakarta Timur," *Pubmedia Social Sciences and Humanities* 2, No. 1 (2024): 8, <https://doi.org/10.47134/pssh.v2i1.261>.

C. Analisis dan Pengujian Hipotesis

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk menentukan apakah sebaran data dalam sampel berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini, uji normalitas menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* dengan ketentuan sebagai berikut:⁷⁸

- a. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka data penelitian berdistribusi normal.
- b. Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

Tabel 4. 11
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		126
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.57066175
Most Extreme Differences	Absolute	.051
	Positive	.051
	Negative	-.046
Test Statistic		.051
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Berdasarkan tabel uji normalitas diatas, diketahui bahwa kedua variabel memiliki distribusi normal. Hal ini dapat dilihat dari nilai dalam tabel *Kolmogorov-Smirnov* pada bagian signifikansi yang menunjukkan nilai 0.200, nilai tersebut lebih besar dari 0,05 yang artinya data memiliki distribusi normal.

⁷⁸ Imam Ghozali. "Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS," Semarang: Badan Penerbit UNDIP, (2018).

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan dengan tujuan untuk menilai apakah hubungan antara dua variabel bersifat linear atau tidak. Uji linieritas memiliki kriteria, yaitu:⁷⁹

- Jika nilai signifikansi $> \alpha$ (0,05) maka variabel mempunyai hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikatnya.
- Jika nilai signifikansi $< \alpha$ (0,05) maka variabel tidak mempunyai hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikatnya.

Tabel 4.12
ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KR* JOMO	Between Groups	(Combined)	512.532	20	25.627	1.194	.274
		Linearity	155.171	1	155.171	7.228	.008
		Deviation from Linearity	357.361	19	18.808	.876	.612
	Within Groups		2254.008	105	21.467		
	Total		2766.540	125			

Berdasarkan tabel uji linieritas diatas, didapatkan nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0.612, nilai tersebut lebih besar dari 0,05 yang menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linier.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk melihat seberapa kuat hubungan antara variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini teori yang digunakan adalah korelasi Product Moment Pearson dengan kriteria sebagai berikut:⁸⁰

⁷⁹ Imam Ghozali. "Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS," Semarang: Badan Penerbit UNDIP, (2018).

- Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka hubungan yang terdapat pada koefisien korelasi r dianggap signifikan. Dalam kasus ini, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) dapat diterima. Artinya terdapat korelasi atau hubungan yang signifikan.
- Apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka hubungan yang terdapat pada koefisien korelasi r dianggap tidak signifikan. Dalam kasus ini, hipotesis alternatif (H_a) ditolak dan hipotesis nol (H_0) dapat diterima, Artinya tidak terdapat korelasi atau hubungan yang signifikan.

Untuk menentukan kekuatan korelasi antara variabel digunakan acuan sebagai berikut:

Tabel 4. 13
Acuan Person Correlation

Nilai Person Correlation	Interpretasi
0,0 s/d 0,2	Tidak Ada Korelasi
0,2s/d 0,4	Korelasi lemah
0,4 s/d 0,6	Korelasi Sedang
0,6 s/d 0,8	Korelasi kuat
0,8 s/d 1	Korelasi Sangat Kuat

Tabel 4. 14

Correlations

		JOMO	Kemandirian Remaja
JOMO	Pearson Correlation	1	.237 [*]
	Sig. (2-tailed)		.008
	N	126	126
Kemandirian Remaja	Pearson Correlation	.237 [*]	1
	Sig. (2-tailed)	.008	
	N	126	126

⁸⁰ Imam Ghozali. "Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS," Semarang: Badan Penerbit UNDIP, (2018).

Berdasarkan tabel korelasi diatas, dinyatakan bahwa variabel *joy of missing out* dengan variabel kemandirian memiliki hubungan yang signifikan. Nilai signifikansi diatas menunjukkan angka $0,008 < 0,05$ yang berarti bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Nilai koefisien korelasi dalam penelitian ini adalah sebesar 0,237 yang dalam pedoman interpretasi korelasi berada dalam taraf lemah. Selain signifikansi, ditemukan juga hubungan antar variabel yang bersifat positif, yang artinya dimana semakin tinggi jomo pada seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kemandirian pada seseorang.

Nilai koefisien 0,237 menyatakan bahwa jomo memberikan pengaruh atau kontribusi sebesar 23,7% terhadap kemandirian pada remaja. Sementara itu, sisa sebesar 76,3% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar faktor jomo. Faktor tersebut dapat mencakup faktor dukungan sosial, perbedaan latar budaya, pola asuh, dan perkembangan emosi pada setiap remaja.⁸¹ Artinya, meskipun jomo memiliki pengaruh terhadap kemandirian remaja, tetapi masih banyak faktor lain yang juga mempengaruhi kemandirian remaja itu sendiri.

D. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *joy of missing out* (jomo) dengan kemandirian remaja pada siswa kelas 11 MAN 2 Banyuwangi. Dalam penelitian ini, variabel independen atau X adalah jomo, sedangkan variabel dependen atau Y adalah kemandirian. Penelitian ini dilatar

⁸¹ Santrock, J. W. "Adolescence," New York: McGraw-Hill Education, (2018).

belakangi oleh fenomena yang sedang ramai dialami oleh remaja saat ini, yaitu fenomena *fear missing out* (fomo). Penelitian yang membahas jomo sebelumnya banyak dikaitkan dengan self compassion ataupun komunikasi, maka dari itu peneliti melakukan penelitian ini untuk mengetahui sejauh mana tingkat jomo pada seorang remaja dapat mempengaruhi kemandirian. Sampel pada penelitian ini sebanyak 126 siswa dari semua jurusan yang ada, IPA, IPS, dan Agama.

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai signifikansi sebesar $< 0,008$ dan nilai koefisien sebesar 0,237. Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *joy of missing out* dengan kemandirian dengan tingkat hubungan lemah. Hubungan tersebut bersifat positif yang artinya semakin tinggi tingkat jomo yang dimiliki remaja, maka semakin tinggi pula tingkat kemandirian remaja tersebut. Karena nilai signifikansi lebih kecil daripada 0,05, maka hasil hipotesis nol (H_0) ditolak dan hasil hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dalam hal ini berarti semakin tinggi tingkat jomo pada remaja, maka semakin tinggi pula kemandirian yang ada pada masing-masing remaja tersebut.

Temuan ini sejalan dengan temuan penelitian jomo oleh Aprita Kaswa yang mengungkapkan bahwa jomo merupakan suatu konsep psikologis dimana jomo ini menggambarkan keadaan saat individu mampu atau bisa menikmati aktivitasnya sendiri tanpa merasakan tekanan oleh kebutuhan untuk mengikuti arus sosial ataupun aktivitas digital yang dilakukan oleh orang lain disekitarnya, namun esensi utamanya adalah kemampuan individu

untuk merasa nyaman dengan pilihannya sendiri.⁸² Jomo memungkinkan seseorang untuk lebih merasa nyaman dengan pilihannya sendiri dan tidak merasakan tekanan ketika tidak ikut serta dalam arus sosial yang ada. Dalam konteks sekolah, kemampuan ini sangat penting karena dapat membantu siswa untuk membatasi diri dari mengikuti hal-hal atau kegiatan yang tidak memberikan manfaat pada mereka sendiri dan menjadikan siswa lebih selektif dalam memilih kegiatan yang diperlukan dan tidak.

Sikap jomo dikelompokkan menjadi tiga dimensi, yaitu *joy of independence, joy of disconnection, joy of self-reflection*.⁸³ Ketiga dimensi ini dipengaruhi oleh lingkungan dimana siswa berkembang. Lingkungan yang positif positif dapat membuat remaja merasa nyaman 'melewatkan' hal hal yang tidak sejalan dengan nilai dirinya, sehingga remaja akan semakin terlatih dalam mengambil inisiatif dan mengatur hidupnya sendiri.

Siswa yang bisa merasakan kepuasan ketika tidak mengikuti sebuah arus sosial disekitarnya, tidak bergantung pada dunia digital, dan mampu melawan berbagai tekanan sosial yang ada menunjukkan bahwa remaja tersebut memiliki kemampuan untuk mengatur perilakunya, tidak bergantung kepada orang lain, dan bertanggung jawab atas segala hal yang dilakukan. Dengan demikian, jomo dapat membantu remaja dalam memperkuat kemandirian dalam diri mereka.

⁸² Aprita Kaswa, "Comparing The JOMO (Joy Of Missing Out) Experiences Through Age And Gender Perspectives," *Associate Professor, Department of Psychology Faculty of Education and Humanities JSPM University Pune* 54, No. 2 (2025).

⁸³ C.T. Barry et al., "JOMO: Joy of missing out and its association with social media use, self-perception, and mental health," *Telematics and Informatics Reports* 10 (2023): 5. <https://doi.org/10.1023/A:1010400721676>.

Jika ditinjau dari nilai rata-rata berdasarkan jenis kelamin, ditemukan bahwa terdapat perbedaan tingkat jomo antara laki-laki dan perempuan. Rata-rata jomo pada siswa laki-laki sebesar 35,85, sedangkan pada siswa perempuan sebesar 37,22. Perbedaan ini menunjukkan bahwa perempuan dalam penelitian ini cenderung memiliki tingkat jomo yang lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki. Hal ini selaras dengan kesimpulan Aprita Kaswa yang menyatakan bahwa perempuan cenderung lebih mampu merasakan kenyamanan emosional ketika tidak terlibat dalam aktivitas digital, serta memiliki sensitivitas yang lebih besar terhadap keseimbangan psikologis, termasuk manajemen waktu dan ruang personal dalam dunia digital. Selain itu, perempuan juga sering kali lebih terbiasa melakukan refleksi diri sehingga lebih mampu mengelola tekanan sosial berbasis teknologi. Namun, pada penelitian yang dilakukan Aprita Kaswa juga menyebutkan bahwa gender tidak dapat dijadikan sebagai suatu pembeda dalam tingkat jomo seseorang, karena kecenderungan jomo dianggap sebagai suatu yang “universal”, artinya kecenderungan tersebut tidak dapat dibatasi oleh gender, melainkan sesuatu yang lebih kompleks seperti pengalaman hidup. Sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Santrock bahwa perempuan cenderung lebih sensitif dibandingkan dengan laki-laki, maka dari hal itu didapat hasil bahwa kecenderungan jomo perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki.⁸⁴

Namun demikian, hasil statistik menunjukkan bahwa tingkat kemandirian pada siswa laki-laki maupun perempuan tidak memiliki

⁸⁴ Elizabeth Hurlock, “Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan,” Jakarta : Erlangga, (2015).

perbedaan yang mencolok. Rata-rata tingkat kemandirian laki-laki sebesar 39.44, sedangkan perempuan sebesar 39.24. Nilai ini menunjukkan bahwa baik laki-laki maupun perempuan memiliki tingkat kemandirian yang relatif seimbang. Temuan tersebut menegaskan pernyataan Zahra dan Madya serta Prayuda, Esterilita, dan Trustisari bahwa kemandirian lebih banyak dipengaruhi oleh pengalaman hidup, pola asuh orang tua,⁸⁵ kondisi lingkungan sosial, serta kesiapan psikologis, bukan semata-mata oleh jenis kelamin.⁸⁶

Berdasarkan hasil uji statistik, analisis perbandingan gender, serta hasil penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa jomo memiliki hubungan positif dengan kemandirian siswa. Walaupun kekuatan hubungan berada pada kategori rendah ($r = 0,237$), hubungan tersebut tetap signifikan dan positif. Oleh karena itu, lembaga pendidikan sekolah disarankan untuk melakukan pengembangan karakter dan kepercayaan diri dari para siswa melalui pendekatan holistik.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

⁸⁵ Dinda Alisya Zahra and Efi Brata Madya "Pola Asuh Orang Tua Dalam Meningkatkan Kemandirian Remaja." *NUANSA: Jurnal Penelitian Ilmu Sosial Dan Keagamaan Islam* 21, no. 2 (Agustus 2, 2024): 32, <https://doi.org/10.19105/nuansa.v18i1.xxxx>.

⁸⁶ Sandro Prayuda, Mari Esterilita, and Hastin Trustisari, "Sikap Kemandirian Remaja Broken Home Dengan Tidak Selalu Mengidealkan Orang Tuanya Di Kelurahan Cilangkap Jakarta Timur," *Pubmedia Social Sciences and Humanities* 2, No. 1 (2024): 8, <https://doi.org/10.47134/pssh.v2i1.261>.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Penelitian ini bertujuan guna mengetahui hubungan antara *joy of missing out* (jomo) dan kemandirian remaja pada siswa MAN 2 Banyuwangi, juga melihat tingkat jomo dan kemandirian pada siswa MAN 2 Baanyuwangi. Berdasarkan hasil analisis data melalui uji korelasi Perarson Product Moment, diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara jomo dengan kemandirian. Nilai signifikansi sebesar $< 0,008$ menunjukkan bahwa hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,237 yang menunjukkan bahwa hubungan antar variabel berada dalam Kategori sedang.

Tingkat jomo pada siswa perempuan cenderung lebih tinggi dibanding dengan siswa laki-laki, hal ini dikarenakan perempuan memiliki sensifitas lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, tetapi *gender* tidak dapat menjadi faktor utama dalam penentuan tingkat jomo pada seseorang.

Tingkat kemandirian pada siswa perempuan dan laki-laki relatif seimbang, hal ini dikarenakan *gender* bukanlah hal utama yang mempengaruhi tingkat kemandirian, melainkan dari faktor pola asuh, pengalaman hidup, kondisi lingkungan, serta kesiapan psikologis seseorang, bukan semata-mata karena *gender*.

B. Saran

1. Bagi Siswa

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat membantu para siswa untuk mengetahui tentang sisi positif sikap jomo dan bagaimana bentuk kemandirian itu sehingga mereka dapat menerapkan hal tersebut kedalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Guru

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi para guru mengenai macam-macam kemandirian dan bagaimana perilaku siswa yang mencerminkan perilaku kemandirian, sehingga pihak guru dapat membuat strategi efektif untuk meningkatkan kemandirian bagi para siswa.

3. Bagi Orang Tua

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan para orang tua dapat menjadikan karya tulis ini sebagai salah satu sumber informasi sebagai informasi baru dan pedoman bagi para orang tua mengenai kemandirian remaja, sehingga para orang tua dapat mengetahui bagaimana membentuk kemandirian remaja dengan baik.

4. Bagi program Studi Psikologi Islam

Penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan manfaat dan menambah literatur bagi bidang ilmu psikologi, lebih khususnya psikologi klinis karena variabel *joy of missing out* dapat menjadi salah satu strategi adaptif untuk mengurangi stress, kecemasan, meningkatkan kebahagiaan

dan *self acceptance*, juga sebagai pembeda antara jomo sebagai penerimaan diri dan jomo sebagai bentuk melarikan dari interaksi sosial yang tidak memberikan dampak positif.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam mengkaji lebih lanjut hubungan antara variabel psikologis lainnya yang relevan dengan kehidupan siswa atau remaja. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode campuran (mixed methods) atau memperluas sampel penelitian agar hasil yang diperoleh lebih komprehensif dan dapat digeneralisasi secara lebih luas.



DAFTAR PUSTAKA

- “Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin 2024:”, Badan Pusat Statistik, juni 25, 2025, <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/NzE1IzI=/jumlah-penduduk-usia-15-tahun-ke-atas-menurut-golongan-umur.html>.
- “Mentransformasi Kesehatan Remaja: Laporan Komprehensif WHO tentang Kemajuan dan Kesenjangan Global”, World Health Organization, november 1, 2024, <https://www.who.int/indonesia/id/news/detail/01-11-2024-transforming-adolescent-health--who-s-comprehensive-report-on-global-progress-and-gaps>.
- “Qur’an Kemenag”. Kementerian Agama Republik Indonesia.. <https://quran.kemenag.go.id/>
- Abdullah, Kamirudin, et al. “Metodologi Penelitian Kuantitatif,” Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, (2012): 67-87.
- Anggraini, Dina Juniar, Luna Aprilia Malik, and Trianti, “Pengaruh *Joy Of Missing Out* (JOMO) Terhadap Kualitas Komunikasi Interpersonal Generasi Z DI Era Digital,” Jurnal Ilmu Komunikasi 15, No. 1 (Maret, 2025): 69-71.
- Arumsari, Arafat, Hardjono, and Rin Widya Agustin, “Perbedaan Tingkat Kemandirian Remaja Ditinjau dari Pola Asuh Orangtua pada Siswa Kelas IX SMP Islam Al Abidin Surakarta,” Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa (2016), 42.
- Asyia, Arifah Di’Faeni Nurul, “*The Influence of Peer Groups on the Development of Adolescent Self-Esteem*”, JPPM: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat 3, No. 3 (Desember, 2022): 148.
- Ataza, Pradita, et al., “Membangun Kemandirian Remaja: Kunci Sukses dalam Karir,” Aliansi: Jurnal Hukum, Pendidikan dan Sosial Humaniora 2, No. 2 (Juli, 2025): 46-47.
- Buntaran, Firman Alamsyah Ario, et al., “Pentingnya Kemandirian Bagi Remaja,” J-ADIMAS: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat 12, No. 2 (Desember, 2024): 76.
- C.T. Barry et al., “JOMO: *Joy of missing out and its association eith social media use, self-perception, and mental health*,” Telematics and Informatics Report 10 (2023): 4-6, <https://doi.org/10.1023/A:1010400721676>.

- Faiza, Nurul and Elrisfa Magistarina, "Hubungan *Self-Compassion* dengan *Joy of Missing Out* pada Mahasiswa selama Pengabdian Masyarakat di Daerah 3T (Tertinggal, Terdepan, dan Terluar)," *CAUSALITA: Journal of Psychology* 2, No. 2 (2024): 268-271, <https://doi.org/10.62260/causalita.v2i2.345>.
- Hafizah, Arfan Maulana et al., "Fomo Vs Jomo: *Understanding the Psychology Behind Social Media Consumption Behavior and Its Impact on Mental Well-Being With A Communication Psychology Approac*," *World Journal of Islamic Learning and Teaching* 1, No. 2 (Juni 2024): 14-15.
- Hantrini, Tri, "Upaya Mengembangkan Kemandirian Emosi Dan Sosial Siswa Melalui Layanan Konseling Di Sekolah/Madrasah," *Jurnal Saintifika Islamica* 2, No. 1 (2015): 90.
- Helmaliah, "Perkembangan Pada Masa Remaja" *Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi* 1, No. 1 (Mei, 2024): 41.
- Husna, Aulia Nurul and Esti Wungu, "Kemandirian Emosional Pada Remaja Awal: Studi Di Smpn 1 Margaasih Kabupaten Bandung," *JPSP: Jurnal Psikologi dan Sains Profesi* 2, No. 3 (Desember, 2018): 222-223.
- F, Hair J., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. "Multivariate Data Analysis (8th Edition), Pearson,". (2019).
- Ghozali, Imam. "Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS," Semarang: Badan Penerbit UNDIP, (2018).
- Kaswa, Aprita, "*Comparing The JOMO (Joy Of Missing Out) Experiences Through Age And Gender Perspectives*," Associate Professor, Department of Psychology Faculty of Education and Humanities JSPM University Pune 54, No. 2 (2025): 3239.
- Khoirunnissa, Syamsu Yusuf, and Ipah Saripah, "Peran Konselor Menghadapi Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) pada Konseli di Era Society 5.0," *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 7, No.3 (Agustus, 2023): 360.
- Khotimah, Khusnul, Shinta Doriza, and Guspri Devi Artanti, "Perbedaan Kemandirian Remaja Berdasarkan Status Pekerjaan Ibu," *Jurnal FamilyEdu* 1, No.2 (Oktober, 2015).
- Kidding, Seprianus and Andik Matulesy, "Dari Fomo ke Jomo: Mengatasi Rasa Takut akan Kehilangan (Fomo) dan Menumbuhkan Resiliensi terhadap Ketergantungan dari Dunia Digital," *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi* 1 (September, 2019).
- MAN 2 Banyuwangi, "Profil MAN 2 Banyuwangi Tahun 2024-2025," (Juni, 2025).

- Noom, Marc J., Maja Deković, and Wim Meeus, “*Conceptual Analysis and Measurement of Adolescent Autonomy*,” *Journal of Youth and Adolescence* 30, No. 5 (Oktober, 2001): 588-592.
- Nuryadi et al. (2017). *Dasar-dasar statistik penelitian*. Yogyakarta: SIBUKU MEDIA. 87.
- Prayuda, Sandro, Mari Esterilita, and Hastin Trustisari, “Sikap Kemandirian Remaja *Broken Home* Dengan Tidak Selalu Mengidealkan Orang Tuanya Di Kelurahan Cilangkap Jakarta Timur,” *Pubmedia Social Sciences and Humanities* 2, No. 1 (2024): 8, <https://doi.org/10.47134/pssh.v2i1.261>.
- Salsabila, Shinta Nuriana and Umi Anugerah Izzati, “Hubungan Antara *Work Life Balance* Dengan *Work Engagement* Pada Guru di Yayasan X,” *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10. No. 1 (2023): 547.
- Sanaky, Musrifah Mardiani, “Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah,” *Jurnal Simetrik* 11, no. 1 (2021): 432–39, <https://doi.org/10.31959/js.v11i1.615>.
- Santrock, J. W.” *Adolescence*,” New York: McGraw-Hill Education, (2018).
- Sari, Merdiah Dwi Permata and Sri Maryati Delina, “Perbedaan Kemandirian Remaja Yang Tinggal Dipondok Pesantren Dengan Yang Tinggal Dirumahbersama Orang Tua (Studi Komparatif pada siswa kelas 9 MTs Al Asror Semarang),” *INTUISI: Jurnal Psikologi Ilmiah* (2017): 75-76, <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>.
- Sugiyono, “Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D”, (Bandung: Alfabeta, 2022):7-142.
- Taswiyah, “Mengantisipasi Gejala *Fear Of Missing Out* (FoMO) Terhadap Dampak Social Global 4.0 dan 5.0 Melalui Subjective Well-Being dan Joy of Missing Out (JoMO),” *JAWARA-Jurnal Pendidikan Karakter* 8, No. 1 (Juni, 2022): 106. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JAWARA/index>.
- Usop, Dwi Sari, “Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja,” *Anterior Jurnal* 13, no. 1 (Desember 1, 2016): 52.
- Utaminingsyas, Farida, et al, “Penyuluhan Kesehatan Tentang Mengenal Ciri-Ciri Pubertas Pada Remaja Melalui Media E-Booklet” *JPMA: Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa* 6, No. 1 (April, 2024): 25.
- Waruwu, Marinu, et al. “Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan,” *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10. No. 1 (2025): 918-928, <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i1.3057>.

Zahra, Dinda Alisya and Efi Brata Madya, "Pola Asuh Orang Tua Dalam Meningkatkan Kemandirian Remaja." NUANSA: Jurnal Penelitian Ilmu Sosial Dan Keagamaan Islam 21, no. 2 (Agustus 2, 2024): 21-32, <https://doi.org/10.19105/nuansa.v18i1.xxxx>.

Zurodiah, Ervien, "Kemandirian Sebagai Kebutuhan Psikologis Remaja," Maddah: Journal of Advanced (2022): 121.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R



Lampiran 1 (Surat Keaslian Tulisan)

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : A'yuni Maharani
 NIM : 211103050029
 Tempat, Tanggal Lahir : Banyuwangi, 10 Mei 2003
 Alamat : Gambiran, Banyuwangi
 Program Studi : Psikologi Islam
 Universitas : UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "*Hubungan Antara Joy Of Missing Out (JOMO) dengan Kemandirian Remaja di MAN 2 Banyuwangi Kecamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi*" adalah hasil karya tulis saya sendiri, kecuali bagian-bagian yang dirujuk sumbernya. Apabila terdapat kesalahan di dalamnya, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Demikian pernyataan keaslian skripsi ini dibuat dengan sebenar, benarnya.

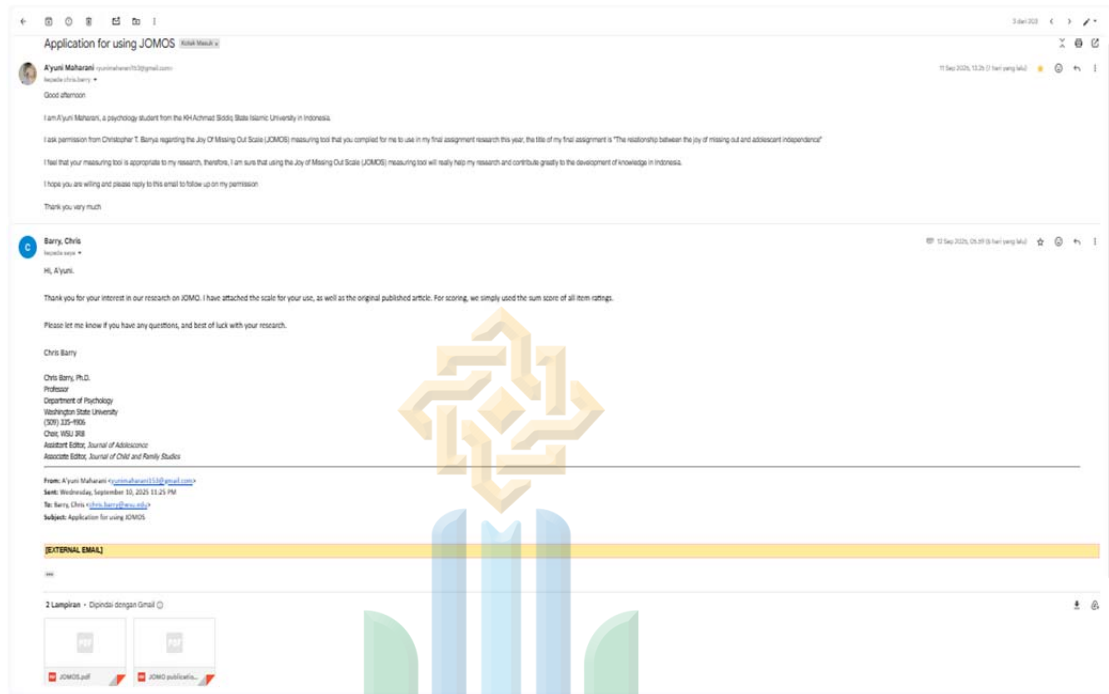
Jember, 28 Novemver 2025

Saya yang menyatakan,


 14385AJX031916248

UNIVERSITAS ISLAM Negeri
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
 J E M B E R

Lampiran 2 (Izin Penggunaan Alat Ukur)



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 3 (Surat Izin Penelitian)



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER**

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136
email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website: <http://fdakwah.uinkhas.ac.id/>



Nomor : B.54/18 /Un.22/D.3.WD.1/PP.00.9/ 09 /2025 29 September 2025
Lampiran : -
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.

Bpk Kepala Sekolah MAN 2 Banyuwangi

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : A'yuni Maharani
NIM : 211103050029
Fakultas : Dakwah
Program Studi : Psikologi Islam
Semester : IX (sembilan)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama ± 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Hubungan Antara Joy Of Missing Out (JOMO) Dengan Kemandirian Remaja Di MAN 2 Banyuwangi Kecamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi "

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

a.n. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,


Uun Yusuf



Lampiran 4 (Surat Selesai Penelitian)



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN BANYUWANGI
MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 BANYUWANGI
 Jl. Kh. Wakhid Hasyim 06 Genteng
 Telepon (0333) 845019 ; Faksimile (0333) 845019
 Website : <http://man2banyuwangi.sch.id>; Email : mangtg1659@gmail.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 1315/Ma.13.30.02/PP.00.6/11/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. Saeroji, M.Ag.
 NIP : 19680202 200112 1 003
 Pangkat/Gol : Pembina Tk.I (IV/b)
 Jabatan : Guru Ahli Madya dengan tugas tambahan sebagai Kepala
 MAN 2 Banyuwangi

Menerangkan dengan sebenarnya :

Nama : A'yuni Maharani
 NIM : 211103050029
 Jurusan : Psikologi Islam

Adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang telah selesai melaksanakan Penelitian dalam rangka penyelesaian Skripsi dengan judul "Hubungan Antara Joy Of Missing Out Dengan Kemandirian Remaja Di MAN 2 Banyuwangi Kecamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi" pada tanggal 17 Oktober 2025 - 24 Oktober 2025 di MAN 2 Banyuwangi.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
 J E M B E R

Banyuwangi, 19 November 2025
 Kepala



Saeroji



Dokumen ini telah ditanda tangani secara elektronik.
 Token : yAzhWSbi

Lampiran 5 (Matriks Penelitian)

Hubungan Antara *Joy Of Missing Out* (Jomo) dngan Kemandirian Remaja
Di MAN 2 Banyuwangi Kecamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi

Variabel	Dimensi	Indikator/Aspek	Alat Ukur	Sumber Data	Metode Penelitian	Fokus Masalah
<i>Joy Of Missing Out</i> (JoMO) ⁸⁷ (X)	<ol style="list-style-type: none"> <i>Joy of Independence</i> (Kegembiraan Kemandirian) <i>Joy of Disconnection</i> (Kegembiraan Keterputusan) <i>Joy of Self-Reflection</i> (Kegembiraan Refleksi Diri) 	<ol style="list-style-type: none"> Merasa puas dan nyaman saat tidak bergantung pada aktivitas sosial atau tren digital Mampu mengambil keputusan sendiri untuk melewati acara tanpa tekanan 1. Merasakan kebahagiaan saat memutuskan sambungan dari media sosial atau aktivitas digital 2. Menemukan ketenangan dan fokus 	<i>Joy Of Missing Out Scale</i> (JoMOS) Oleh Berry (2023)	Angket/kuisi oner penelitian dan observasi	<ol style="list-style-type: none"> Penentuan sampel: Simple Random Sampling Pendekatan penelitian: kuantitatif Jenis penelitian: korelasi 	<ol style="list-style-type: none"> Apakah <i>Joy Of Missing Out</i> (JoMO) memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemandirian remaja?

⁸⁷ C.T. Barry et al., “JOMO: *Joy of missing out and its association eith social media use, self-perception, and mental health*,” *Telematics and Informatics Report* 10 (2023): 4-6, <https://doi.org/10.1023/A:1010400721676>.

		<p>pada momen saat ini</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menikmati waktu sendiri untuk refleksi diri 2. Memahami kebutuhan dan nilai pribadi 3. Menikmati proses pertumbuhan diri 				
Kemandirian ⁸⁸ (Y)	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Emotional Autonomy</i> (Kemandirian emosi) 2. <i>Behavioral Autonomy</i> (Kemandirian perilaku) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu membuat keputusan 2. Mampu untuk menentukan beberapa pilihan 3. Mampu menentukan tujuan 	<i>Adolescent Autonomy Questionnaire</i> oleh Marc, Noom, Dekovic (2001) ⁸⁹			
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Mempunyai perasaan 				

⁸⁸ Kaswa, Aprita, “*Comparing The JOMO (Joy Of Missing Out) Experiences Through Age And Gender Perspectives*,” Associate Professor, Department of Psychology Faculty of Education and Humanities JSPM University Pune 54, No. 2 (2025): 3239.

⁸⁹ Noom, Marc J., Maja Dekovic, and Wim Meeus, “*Conceptual Analysis and Measurement of Adolescent Autonomy*,” Journal of Youth and Adolescence 30, No. 5 (Oktober, 2001): 588-592.

	3. <i>Value Autonomy</i> (Kemandirian Nilai)	<p>percaya diri dalam menentukan pilihan</p> <p>2. Memiliki perasaan percaya diri dalam menentukan tujuan</p> <p>3. Tidak mengubah pikiran sendiri, ketika mendengarkan orang lain</p> <p>1. Mampu mengembangkan strategi</p> <p>2. Mampu mencapai tujuan</p> <p>3. Merasa sulit untuk memulai aktivitas baru sendirian</p>				
--	---	--	--	--	--	--

Lampiran 6 (Validitas Terjemahan Bahasa UPB UIN KHAS)

A. Alat Ukur *Joy Of Missing Out*

Butir Skala JOMO

No	Pernyataan	Korelasi Item–Total 1	Korelasi Item–Total 2
1	Saya menikmati merenung dan memikirkan diri sendiri ketika sedang sendirian.	.46	.50
2	Waktu untuk diri sendiri membantu saya memiliki hubungan yang lebih kuat dan dalam dengan orang lain.	.55	.48
3	Saya tetap senang ketika teman-teman saya bersenang-senang, walaupun saya tidak ikut bersama mereka.	.46	.43
4	Saya senang ketika bisa lepas dari koneksi atau jaringan (offline).	.46	.52
5	Saya merasa paling baik saat dapat mengatur jadwal saya sendiri.	.50	.45
6	Saya merasa segar kembali setelah menghabiskan waktu sendirian.	.54	.57
7	Ketika saya sedang bersenang-senang, saya tidak terpikir untuk membagikan kegiatannya secara online.	.48	.51
8	Saya merasa lebih puas menghabiskan waktu sendiri dibandingkan waktu bersama teman.	.59	.62
9	Saya senang ketika bisa beristirahat dari mengikuti orang lain.	.57	.58
10	Saya senang bekerja sendiri ketika butuh ide atau inspirasi kreatif.	.50	.54
11	Saya merasa duduk sendiri sambil memikirkan pikiran dan perasaan adalah pengalaman yang berharga.	.62	.65
12	Saya suka pergi berlibur sendiri.	.47	.46
13	Saya lebih memilih melakukan kegiatan saya sendiri daripada memikirkan apa yang dilakukan orang lain.	.35	.47

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

J E M B E R

Ditandatangani oleh:
UPT Pengembangan Bahasa
UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
Pembina



B. Alat Ukur Kemandirian

Tabel IV. Rata-Rata dan Standar Deviasi dari 15 Butir Kemandirian yang Dipilih

Deskripsi Butir	Rata-Rata	SD	Sk.	Krt.	CIRC
Kemandirian Sikap					
A1. Sulit untuk mengambil keputusan (-)	3,70	1,05	-0,36	-0,67	0,51
A2. Mudah membuat pilihan	3,29	1,03	-0,17	-0,44	0,48
A3. Tidak tahu harus berpikir apa (-)	3,64	0,99	-0,29	-0,60	0,41
A4. Saat ditanya, tahu apa yang diinginkan	3,30	0,92	-0,07	0,02	0,41
A5. Sering ragu apa yang harus dilakukan (-)	3,09	1,03	0,07	-0,50	0,54
Subskala	3,41	0,68			
Kemandirian Emosi					
E1. Gugup saat memaksakan kehendak pada orang lain (-)	3,58	1,02	-0,15	-0,93	0,33
E2. Cenderung menyesuaikan diri dengan orang lain (-)	3,08	1,03	0,18	-0,50	0,28
E3. Saat tidak setuju dengan seseorang, mengungkapkannya	3,88	0,90	-0,39	-0,44	0,29
E4. Mudah mengalah kepada orang lain, meski ragu (-)	3,48	0,89	-0,14	0,03	0,42
E5. Mengubah pendapat saat mendengarkan orang lain (-)	3,48	0,93	-0,17	-0,16	0,43
Subskala					
Kemandirian Fungsional					
F1. Mengejar tujuan	3,50	0,97	-0,43	0,03	0,39
F2. Sulit memulai kegiatan baru sendirian (-)	3,22	1,14	-0,10	-0,90	0,34
F3. Mudah memulai hal baru	3,11	1,03	0,06	-0,47	0,55
F4. Sangat suka bertualang	3,54	1,08	-0,42	-0,44	0,32
F5. Nyaman dalam situasi baru	3,29	0,96	-0,21	-0,15	0,32
Subskala	3,34	0,67			

Catatan: Nilai butir bervariasi dari 1 (sama sekali tidak menggambarkan saya) hingga 5 (sangat menggambarkan saya). Semua butir yang dirumuskan negatif sudah dibalik.

Sk. = Skewness; Krt. = Kurtosis; CIRC = Korelasi butir-total terkoreksi.



Lampiran 7 (data Kuesioner Penelitian)**KUESIONER PENELITIAN****Identitas diri**

Nama :
 Jenis kelamin :
 Jurusan :

Petunjuk pengisian

Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang telah disediakan, sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

Keterangan:

SS (Sangat Setuju)

S (Setuju)

TS (Tidak Setuju)

STS (Sangat Tidak Setuju)

A. Joy Of Missing Out

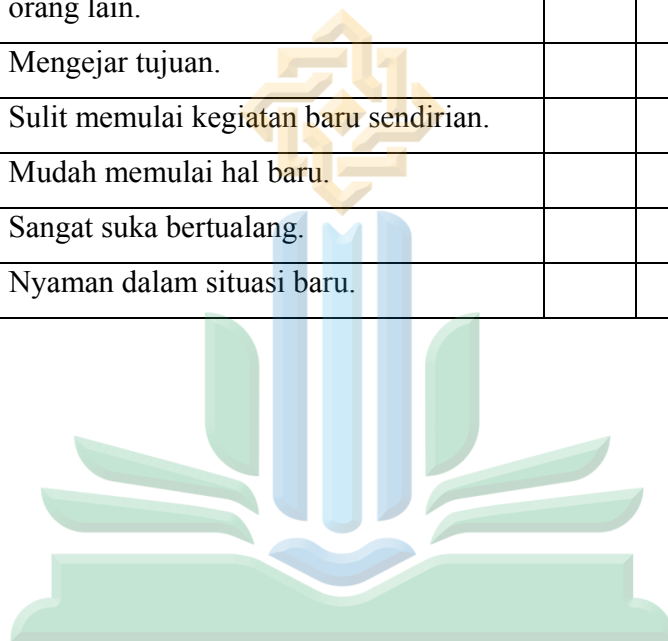
No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya menikmati merenung dan memikirkan diri sendiri ketika sedang sendirian.				
2.	Waktu untuk diri sendiri membantu saya memiliki hubungan yang lebih kuat dan dalam dengan orang lain.				
3.	Saya tetap senang ketika teman-teman saya bersenang-senang, walaupun saya tidak ikut bersama mereka.				

4.	Saya senang ketika bisa lepas dari koneksi atau jaringan (offline).				
5.	Saya merasa paling baik saat dapat mengatur jadwal saya sendiri.				
6.	Saya merasa segar kembali setelah menghabiskan waktu sendirian.				
7.	Ketika saya sedang bersenang-senang, saya tidak terpikir untuk membagikan kegiatannya secara online.				
8.	Saya merasa lebih puas menghabiskan waktu sendiri dibandingkan waktu bersama teman.				
9.	Saya senang ketika bisa beristirahat dari mengikuti orang lain.				
10.	Saya senang bekerja sendiri ketika butuh ide atau inspirasi kreatif.				
11.	Saya merasa duduk sendiri sambil memikirkan pikiran dan perasaan adalah pengalaman yang berharga.				
12.	Saya suka pergi berlibur sendiri.				
13.	Saya lebih memilih melakukan kegiatan saya sendiri daripada memikirkan apa yang dilakukan orang lain.				

B. Kemandirian Remaja

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Sulit untuk mengambil keputusan				
2.	Mudah membuat pilihan.				
3.	Tidak tahu harus berpikir apa.				
4.	Saat ditanya, tahu apa yang diinginkan.				
5.	Sering ragu apa yang harus dilakukan.				
6.	Gugup saat memaksakan kehendak pada orang lain.				
7.	Cenderung menyesuaikan diri dengan orang lain.				

8.	Saat tidak setuju dengan seseorang, mengungkapkannya.				
9.	Mudah mengalah kepada orang lain, meski ragu.				
10.	Mengubah pendapat saat mendengarkan orang lain.				
11.	Mengejar tujuan.				
12.	Sulit memulai kegiatan baru sendirian.				
13.	Mudah memulai hal baru.				
14.	Sangat suka bertualang.				
15.	Nyaman dalam situasi baru.				



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 8 (Tabulasi Data Variabel *Joy Of Missing Out*)

4	3	3	1	4	3	2	2	3	3	3	2	4	37
4	2	4	2	4	3	4	3	4	4	3	3	3	43
3	3	3	2	4	3	2	2	3	2	3	2	4	36
3	4	3	2	2	3	3	2	3	2	4	2	3	36
3	3	2	2	4	3	3	2	3	2	2	1	3	33
3	2	2	2	3	2	2	1	3	3	3	2	3	31
3	2	1	1	3	2	2	1	3	4	4	2	3	31
4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	35
3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	34
3	2	1	2	3	3	2	2	4	3	3	3	4	35
3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	1	3	32
3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	1	4	32
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	37
3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	36
4	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	42
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38
3	4	3	1	4	4	2	2	3	4	2	2	4	38
4	2	3	1	3	2	3	2	3	2	3	1	3	32
3	3	3	1	3	2	2	2	3	2	1	1	3	29
3	3	3	1	3	2	2	2	3	2	1	1	3	29
3	3	3	1	3	3	1	2	3	2	1	1	4	30
4	2	3	3	4	3	2	1	3	3	4	3	3	38
2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	1	3	30

3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	33
4	4	2	3	4	4	3	1	3	3	2	2	3	38
3	2	3	2	3	3	2	1	3	2	3	1	3	31
3	3	2	3	4	4	3	2	3	2	3	2	2	36
4	3	4	3	2	4	4	3	4	2	3	2	4	42
3	4	3	2	3	3	2	2	3	4	4	3	2	38
3	2	3	3	3	3	3	1	3	4	3	2	4	37
4	3	3	3	4	2	2	2	2	3	4	2	3	37
3	4	3	2	4	4	4	3	4	4	2	2	3	42
4	3	3	4	3	4	3	3	4	2	3	3	3	42
4	3	4	3	3	4	2	4	4	4	4	2	4	45
4	4	3	3	4	4	3	2	4	4	4	3	4	46
3	3	2	2	3	3	2	4	4	4	3	2	3	38
3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	36
4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	2	2	4	44
4	1	4	1	4	4	1	1	3	4	1	1	4	33
4	4	3	2	3	4	2	4	3	2	3	2	3	39
3	3	4	4	4	4	2	2	3	2	2	2	2	37
3	3	3	1	3	3	3	2	3	2	2	2	3	33
3	2	1	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	32
4	3	2	3	4	3	3	3	4	4	2	4	4	43
4	3	3	3	4	3	3	2	3	4	4	2	2	40
4	3	2	2	3	2	3	1	3	2	3	3	4	35
3	3	1	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	34
3	2	4	2	3	4	3	3	3	2	1	2	1	30
4	3	3	2	4	4	1	2	3	3	3	3	4	39
4	4	3	3	1	4	3	2	3	1	4	4	4	40
3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	35

3	2	3	4	4	3	3	1	3	3	2	2	3	36
3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	40
3	3	2	2	3	4	1	3	4	1	3	1	3	33
4	3	2	3	3	4	2	4	2	4	4	2	4	41
4	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	34
3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	1	3	36
3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4	36
3	3	2	2	3	2	2	2	4	3	3	2	3	34
3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	30
4	4	3	2	2	2	4	4	4	4	4	4	3	44
4	2	3	1	3	2	2	3	4	3	3	4	4	38
2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	35
3	3	3	2	4	2	2	2	3	3	2	3	3	35
3	2	3	2	4	2	3	1	3	4	4	2	4	37
3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	36
4	3	4	4	3	3	2	2	3	4	3	2	4	41
4	2	3	2	4	3	2	3	3	2	2	2	4	36
4	2	1	3	3	4	2	3	4	4	3	1	4	38
4	2	3	2	3	3	3	2	3	2	4	1	4	36
4	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	4	35
3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	36
4	3	3	1	3	3	2	2	3	3	4	2	3	36
3	3	4	2	4	4	2	4	4	3	4	4	3	44
3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	1	4	39
4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	1	3	3	35
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39
4	4	4	2	1	3	2	4	3	2	4	4	1	38
3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	2	3	39

3	2	3	3	2	3	2	1	2	4	2	2	3	32
3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	31
4	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	2	3	38
3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	40
4	2	2	2	4	3	3	3	3	3	4	2	4	39
3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	34
4	3	3	2	3	2	4	3	3	2	4	1	3	37
3	3	3	3	4	2	2	3	4	4	3	2	3	39
4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	37
4	4	3	2	4	3	3	2	3	3	3	2	3	39
3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	33
3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	2	3	39
3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	2	3	39
3	2	2	2	3	3	4	3	3	3	4	2	3	37
4	4	3	4	3	4	3	2	4	4	4	2	4	45
3	3	3	2	3	2	2	2	2	4	3	2	3	34
3	2	3	2	4	3	2	2	3	2	3	2	3	34
3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	38
4	3	3	2	3	3	1	3	4	2	3	2	4	37
4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	49
3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	35
4	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	2	3	38
4	3	3	2	3	4	4	1	3	2	1	3	3	36
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	48
4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	38
3	1	2	1	3	2	1	2	4	2	2	2	2	27
4	3	3	2	4	4	3	4	4	3	3	2	3	42
4	3	2	1	4	3	2	4	2	4	4	4	3	40

3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	38
3	4	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	39
3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	3	4	40
3	2	3	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	32
3	3	2	2	4	2	2	2	3	3	3	2	2	33
3	3	4	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	35
3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	2	3	37
3	2	3	3	4	3	2	2	4	2	3	2	2	35
4	3	4	3	4	4	4	3	4	2	4	2	4	45
4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	4	3	4	39
3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	36
3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	33
3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	32
4	3	2	3	4	3	2	2	3	2	3	4	3	38
3	3	1	1	4	4	1	1	4	4	4	1	4	35
4	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	33
4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	4	42
3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	2	4	35
3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	1	3	36

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 9 (Tabulasi Data Variabel Kemandirian)

2	3	4	2	2	1	2	3	1	3	4	2	3	4	2	38
2	3	4	3	2	2	1	4	2	2	4	3	4	3	3	42
2	3	1	3	1	2	2	4	2	2	4	3	4	4	4	41
2	2	3	4	2	2	2	4	2	3	4	2	4	4	1	41
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	2	43
2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	36
2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	4	3	2	4	2	39
2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	4	3	3	4	2	40
2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	34
2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	4	3	2	3	3	40
2	3	3	4	2	2	3	2	2	3	4	3	3	3	2	41
3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	4	2	41
3	3	4	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	42
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	47
2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	4	4	2	2	4	42
2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	4	3	39
2	4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	4	3	39
3	3	4	3	2	2	2	4	2	3	4	2	3	4	2	43
2	3	2	3	1	2	2	2	2	3	4	2	3	3	2	36
2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	4	2	3	3	2	37
2	3	2	3	1	2	2	2	2	3	4	2	3	3	2	36
2	2	2	3	2	2	2	2	4	3	3	2	2	3	3	37
2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	4	2	3	3	2	38

3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	46
2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	3	4	4	2	38
2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	4	3	37
2	3	3	3	2	2	1	3	3	3	4	3	3	4	2	41
2	3	2	2	2	1	4	3	1	2	4	4	4	4	3	41
2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	40
2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	4	3	3	4	3	41
3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	4	3	2	3	3	40
2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	4	2	3	3	3	38
3	3	3	4	2	2	1	4	3	3	4	3	4	4	4	47
2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	44
3	3	4	4	2	2	3	4	3	3	4	4	4	4	2	49
2	3	2	3	2	2	1	3	3	3	3	2	3	3	2	37
2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	33
4	3	4	4	4	4	1	3	2	1	4	4	4	4	3	49
4	4	4	4	4	1	1	4	1	1	4	4	4	4	4	48
2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	4	4	2	4	3	40
2	4	1	3	2	1	3	2	2	3	4	3	3	4	4	41
2	3	3	3	2	3	1	3	3	2	3	3	3	4	2	40
3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	40
2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	4	3	40
2	3	3	2	2	1	3	2	2	3	4	2	3	4	3	39
2	2	2	3	2	4	2	3	1	2	4	3	3	4	3	40
2	3	2	2	1	2	2	3	3	2	4	2	2	3	2	35
1	2	1	3	1	1	1	2	2	2	4	1	3	4	3	30
3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	42
2	3	2	3	2	2	1	3	1	2	3	4	4	4	3	39
2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	4	2	33

3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	4	4	2	43
3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	4	3	4	4	4	46
1	3	1	3	1	1	1	3	2	2	4	2	3	4	4	35
2	4	2	2	1	1	2	4	1	3	3	1	3	2	3	34
3	2	3	3	2	3	3	2	1	1	4	3	3	4	4	41
2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	38
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	46
2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	3	3	3	35
2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	2	3	41
3	2	3	4	2	3	1	2	1	4	4	2	2	4	4	41
2	2	3	4	2	3	2	3	2	3	4	1	3	4	4	42
2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	32
3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	4	3	3	3	2	40
2	3	2	3	2	3	4	2	1	3	4	3	4	4	4	44
3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	43
2	3	3	2	2	1	2	3	1	2	4	3	4	3	3	38
2	4	3	4	2	3	1	2	3	4	4	3	4	4	3	46
2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	2	2	4	2	39
2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	2	2	4	2	41
2	3	2	2	1	2	2	3	2	3	4	2	2	2	2	34
2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	39
2	4	3	3	2	2	2	3	2	2	4	3	4	4	3	43
2	3	3	3	2	1	1	2	1	1	3	2	4	4	2	34
1	3	2	3	1	4	3	2	2	2	3	2	2	2	2	34
2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	36
2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	37
1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	3	3	31
2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	33

2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	4	2	4	4	3	41
2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	38
3	3	2	3	3	2	2	2	1	3	4	3	3	3	2	39
2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	4	3	3	2	3	39
1	2	4	2	1	1	1	4	1	3	4	3	3	1	1	32
3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	41
1	2	2	4	2	2	3	4	2	2	4	3	2	4	3	40
3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	48
3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	1	2	48
3	3	4	4	3	3	2	3	3	2	4	3	4	4	3	48
3	3	2	3	2	1	2	2	2	3	4	3	3	2	3	38
4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	52
4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	52
2	2	2	2	1	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	30
2	2	2	3	1	1	2	3	2	3	4	3	4	4	2	38
2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	4	2	3	4	3	38
2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	4	2	2	3	3	37
2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	1	3	3	2	39
1	3	1	2	1	1	3	3	1	2	3	1	2	4	2	30
2	3	2	3	2	1	2	2	1	2	4	3	3	4	3	37
3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	44
2	3	1	3	2	2	1	2	2	3	4	2	3	4	2	36
2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	3	1	2	3	1	28
2	4	4	4	4	4	1	3	2	2	4	3	4	1	3	45
2	3	2	3	1	1	1	4	1	3	4	3	4	4	2	38
2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	3	4	4	2	32
2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	31
2	2	4	3	1	3	2	2	2	4	4	4	4	4	4	45

2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	36
1	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	37
2	3	3	3	1	2	1	3	1	3	4	2	2	3	2	35
2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	35
2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	33
3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	41
2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	37
2	3	1	3	1	2	2	2	2	2	4	1	2	2	2	31
3	3	3	4	2	2	2	3	2	3	4	3	3	4	4	45
3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	4	43
2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	4	3	2	3	2	39
2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	36
2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	38
1	3	2	3	1	2	2	3	1	3	4	2	3	4	3	37
1	4	4	4	1	1	1	4	1	1	4	1	4	4	1	36
3	3	2	2	2	2	2	4	2	2	3	3	4	4	3	41
2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	40
2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	43
2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	39

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 10 (Hasil Uji Validitas Joy Of Missing Out)

		Correlations													Total_X
		X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	
X1	Pearson Correlation	1	.565**	.890**	.409**	.560**	.565**	.890**	.300*	.670**	.518**	.670**	.565**	.838**	.797**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.003	.000	.000	.000	.034	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X2	Pearson Correlation	.565**	1	.456**	.623**	.565**	1.000**	.456**	.731**	.674**	.515**	.674**	.783**	.620**	.819**
	Sig. (2-tailed)	.000		.001	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X3	Pearson Correlation	.890**	.456**	1	.518**	.670**	.456**	1.000**	.409**	.780**	.627**	.560**	.674**	.729**	.828**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001		.000	.000	.001	.000	.003	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X4	Pearson Correlation	.409**	.623**	.518**	1	.627**	.623**	.518**	.892**	.518**	.892**	.518**	.840**	.352*	.788**
	Sig. (2-tailed)	.003	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.012	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X5	Pearson Correlation	.560**	.565**	.670**	.627**	1	.565**	.670**	.736**	.890**	.518**	.890**	.565**	.620**	.839**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X6	Pearson Correlation	.565**	1.000**	.456**	.623**	.565**	1	.456**	.731**	.674**	.515**	.674**	.783**	.620**	.819**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.001	.000	.000		.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X7	Pearson Correlation	.890**	.456**	1.000**	.518**	.670**	.456**	1	.409**	.780**	.627**	.560**	.674**	.729**	.828**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	.000	.000	.001		.003	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X8	Pearson Correlation	.300*	.731**	.409**	.892**	.736**	.731**	.409**	1	.627**	.784**	.627**	.731**	.460**	.798**
	Sig. (2-tailed)	.034	.000	.003	.000	.000	.000	.003		.000	.000	.000	.000	.001	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X9	Pearson Correlation	.670**	.674**	.780**	.518**	.890**	.674**	.780**	.627**	1	.409**	.780**	.674**	.729**	.870**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.003	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X10	Pearson Correlation	.518**	.515**	.627**	.892**	.518**	.515**	.627**	.784**	.409**	1	.409**	.731**	.460**	.757**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.003		.003	.000	.001	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X11	Pearson Correlation	.670**	.674**	.560**	.518**	.890**	.674**	.560**	.627**	.780**	.409**	1	.456**	.729**	.808**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.003		.001	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X12	Pearson Correlation	.565**	.783**	.674**	.840**	.565**	.783**	.674**	.731**	.674**	.731**	.456**	1	.403**	.840**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001		.004	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X13	Pearson Correlation	.838**	.620**	.729**	.352*	.620**	.620**	.729**	.460**	.729**	.460**	.729**	.403**	1	.783**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.012	.000	.000	.000	.001	.000	.001	.000	.004		.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Total_X	Pearson Correlation	.797**	.819**	.828**	.788**	.839**	.819**	.828**	.798**	.870**	.757**	.808**	.840**	.783**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 11 (Hasil Uji Validitas Kemandirian)

		Correlations														
		Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15
Y1	Pearson Correlation	1	.791**	.921**	.876**	.921**	.921**	.921**	.791**	.921**	1.000**	.791**	.921**	.554**	.797**	.831**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y2	Pearson Correlation	.791**	1	.876**	.908**	.876**	.876**	.876**	1.000**	.876**	.791**	1.000**	.876**	.855**	.712**	.862**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y3	Pearson Correlation	.921**	.876**	1	.791**	1.000**	1.000**	1.000**	.876**	1.000**	.921**	.876**	1.000**	.647**	.704**	.744**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y4	Pearson Correlation	.876**	.908**	.791**	1	.791**	.791**	.791**	.908**	.791**	.876**	.908**	.791**	.755**	.812**	.955**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y5	Pearson Correlation	.921**	.876**	1.000**	.791**	1	1.000**	1.000**	.876**	1.000**	.921**	.876**	1.000**	.647**	.704**	.744**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y6	Pearson Correlation	.921**	.876**	1.000**	.791**	1.000**	1	1.000**	.876**	1.000**	.921**	.876**	1.000**	.647**	.704**	.744**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y7	Pearson Correlation	.921**	.876**	1.000**	.791**	1.000**	1.000**	1	.876**	1.000**	.921**	.876**	1.000**	.647**	.704**	.744**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y8	Pearson Correlation	.791**	1.000**	.876**	.908**	.876**	.876**	.876**	1	.876**	.791**	1.000**	.876**	.855**	.712**	.862**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y9	Pearson Correlation	.921**	.876**	1.000**	.791**	1.000**	1.000**	.876**	.876**	1	.921**	.876**	1.000**	.647**	.704**	.744**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y10	Pearson Correlation	1.000**	.791**	.921**	.876**	.921**	.921**	.921**	.791**	.921**	1	.791**	.921**	.554**	.797**	.831**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y11	Pearson Correlation	.791**	1.000**	.876**	.908**	.876**	.876**	.876**	1.000**	.876**	.791**	1	.876**	.855**	.712**	.862**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y12	Pearson Correlation	.921**	.876**	1.000**	.791**	1.000**	1.000**	.876**	.876**	1.000**	.921**	.876**	1	.647**	.704**	.744**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y13	Pearson Correlation	.554**	.855**	.647**	.755**	.647**	.647**	.647**	.855**	.647**	.554**	.855**	.647**	1	.729**	.807**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y14	Pearson Correlation	.797**	.712**	.704**	.812**	.704**	.704**	.704**	.712**	.704**	.797**	.712**	.704**	.729**	1	.768**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y15	Pearson Correlation	.831**	.862**	.744**	.955**	.744**	.744**	.744**	.862**	.744**	.831**	.862**	.744**	.807**	.768**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

**, Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 12 (Hasil Uji Reliabilitas *Joy Of Missing Out*)**Reliability Statistic**

Cronbach's Alpha	N of Items
.957	13

Lampiran 13 (Hasil Uji Validitas Kemandirian)**Reliability Statistic**

Cronbach's Alpha	N of Items
.978	15

Lampiran 14 (Hasil Uji Kategorisasi *Joy Of Missing Out*)**Kategori JOMO**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	18	14.3	14.3	14.3
	Sedang	89	70.6	70.6	84.9
	Tinggi	19	15.1	15.1	100.0
	Total	126	100.0	100.0	

Lampiran 15 (Hasil Uji Kategorisasi Kemandirian)**Kategori_Kemandirian**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	19	15.1	15.1	15.1
	Sedang	47	37.3	37.3	52.4
	Tinggi	60	47.6	47.6	100.0
	Total	126	100.0	100.0	

Lampiran 16 (*Decriptive Statistic*)**Descriptive Statistic**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
JOMO	126	27	49	36.78	4.067
Kemandirian	126	28	52	39.30	4.704
Valid N (listwise)	126				

Lampiran 17 (Uji T Test)

a. Variabel JOMO

Group Statistics

	JK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
JOMO	1	41	35.85	3.167	.495
	2	85	37.22	4.384	.476

Independent Samples Test									
Levene's Test for Equality of Variances			t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Group Statistics	JK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean				
	1	41	39.44	4.506	.704				
	2	85	39.24	4.822	.523				

b. Variabel Kemandirian

Independent Samples Test									
Levene's Test for Equality of Variances			t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Equal variances assumed	.000	.991	.227	124	.821	.204	.898	-1.574	1.981
Equal variances not assumed			.232	84.172	.817	.204	.877	-1.540	1.947

Lampiran 17 (Hasil Uji Normalitas)

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
Unstandardized Residual		
N		126
Normal Parameters ^{a, b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.57066175
Most Extreme Differences	Absolute	.051
	Positive	.051
	Negative	-.046
Test Statistic		.051
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c, d}

- Test distribution is Normal.
- Calculated from data.
- Lilliefors Significance Correction.
- This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 18 (Hasil Uji Linieritas)**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
TY * TX	Between Groups	(Combined)	512.532	20	25.627	1.194	.274
		Linearity	155.171	1	155.171	7.228	.008
		Deviation from Linearity	357.361	19	18.808	.876	.612
	Within Groups		2254.008	105	21.467		
	Total		2766.540	125			

Lampiran 19 (Hasil Uji Hipotesis)**Correlations**

		TX	TY
TX	Pearson Correlation	1	.237**
	Sig. (2-tailed)		.008
	N	126	126
TY	Pearson Correlation	.237**	1
	Sig. (2-tailed)	.008	
	N	126	126

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 20 (Dokumentasi)

Gambar kegiatan diatas merupakan kegiatan perizinan kepada Waka Kurikulum MAN 2 Banyuwangi, Bapak Syamsul Hadi, S.Pd.



Gambar diatas merupakan kegiatan panduan pengisian kuisisioner pada sampel penelitian yaitu siswa kelas XI MAN 2 Banyuwangi.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BIODATA PENNULIS



Data Pribadi

1. Nama : A'yuni Maharani
2. Tempat, Tanggal Lahir : Banyuwangi, 10 Mei 2003
3. Alamat : Dusun Lidah, Desa Gambiran, Gambiran, Banyuwangi
4. Jenis Kelamin : Perempuan
5. Instragram : mhrni._15
6. Email : yunimaharani153@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri 4 Gambiran
2. MTs Negeri 8 Banyuwangi
3. MA Negeri 2 Banyuwangi
4. UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Riwayat Organisasi

1. Asisten Laboratorium Psikologi UIN KHAS Jember